3 Ιουλίου 2018

Κοτόπουλο πανέ με μελιτζάνα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Προετοιμασία: 30-45 λεπτάΜαγείρεμα: 20-30 λεπτά

Υλικά

- Στήθος κοτόπουλο 1 κιλό
- Μελιτζάνες 2 μεγάλες
- Παρμεζάνα 250 γρ τριμμένη
- Ντοματίνια 10-15
- Καλαμποκέλαιο για το τηγάνισμα
- Αλάτι -πιπέρι

Για το πανάρισμα

- Φρυγανιά τριμμένη 2 φλιτζάνια τσαγιού
- Αυγά 3 τεμ
- Αλεύρι για όλες τις χρήσεις 2 φλιτζάνια τσαγιού

Οδηγίες

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες περίπου 1 cm και τις βάζουμε σε νερό αλατισμένο για 15 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε τα στήθη κοτόπουλου και τα κόβουμε σε φέτες πλακέ. Σουρώνουμε τις μελιτζάνες και τις ψήνουμε στο γκρίλ μέχρι να ροδίσουν. Αλευρώνουμε τις φέτες κοτόπουλου , μετά τις περνάμε από τα χτυπημένα αυγά και τέλος τις περνάμε από την τριμμένη φρυγανιά. Βάζουμε το καλαμποκέλαιο σε τηγάνι να κάψει και ξεκινάμε να τηγανίζουμε τα παναρισμένα κοτόπουλα στο καυτό λάδι, μέχρι να αποκτήσουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα. Τα τοποθετούμε σε χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει το περιττό λάδι. Σε ένα ταψί φούρνου που έχουμε απλώσει λαδόκολλα, τοποθετούμε τα κοτόπουλα και πάνω στο καθένα βάζουμε από μία φέτα μελιτζάνας. Κόβουμε τα ντοματίνια στην μέση και τα τοποθετούμε πάνω στην μελιτζάνα (προαιρετικά). Τέλος πασπαλίζουμε με την τριμμένη παρμεζάνα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 15-20 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί κι είναι έτοιμα να τα απολαύσουμε.

Πηγή: chefoulis.gr