

23 Ιανουαρίου 2018

Κοτόπουλο μιλανέζα, γευστικό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα



Είναι κλασικό ιταλικό πιάτο το κοτόπουλο μιλανέζα. Αλλά αντίθετα με ό,τι πιστεύουν πολλοί δεν σερβίρεται με σπαγγέτι.

Συνοδεύστε το, όπως κάνουν στην Ιταλία, με πράσινη σαλάτα και ντοματίνια.

Αυτό το πιάτο μπορεί εύκολα να γίνει ξερό και άνοστο. Για να σας πετύχουν και να είναι ζουμερά τα εσκαλόπ σας, ακολουθήστε τους παρακάτω βασικούς κανόνες.

Υλικά

2 στήθη κοτόπουλο, χωριάτικο, βιολογικό, όχι ο,τιδήποτε

2 αυγά

200 γραμμάρια τριμμένη φρυγανιά

3 κουταλιές σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο

5 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

100 γραμμάρια αλεύρι

100 γραμμάρια παρμεζάνα

Εκτέλεση

Ζητείστε από τον κρεοπώλη να κόψει και να χτυπήσει τα στήθη κοτόπουλο, να γίνουν εσκαλόπ

Μπορείτε να το κάνετε και μόνοι σας: κόψτε τα σε μήκος, τυλίξτε τα με διαφάνεια, χτυπήστε τα με κάτι βαρύ να μην ξεπερνούν το 1-1,5 εκατ. πάχος

Βάλτε την φρυγανιά, τα χτυπημένα αυγά, το αλεύρι σε τρία ξεχωριστά πιάτα

Ανακατέψτε τον μαϊναντό με το αλεύρι, καλά

Ρίξτε αλάτι και πιπέρι στα εσκαλόπ -Ρολάρετέ τα στο αλεύρι πρώτα, στο αυγό μετά, στην φρυγανιά τελευταία

Ζεστάνετε το λάδι σε ποιοτικό τηγάνι

Τηγανίστε τα εσκαλόπ για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά ώσπου να ροδίσουν καλά, να μην καούν

Όταν τα βγάλετε από το τηγάνι, τοποθετήστε τα σε απορροφητικό χαρτί και ρίξτε άφθονη παρμεζάνα

Επιτρέπονται οι τηγανητές πατάτες (σε μικρή ποσότητα), επιβάλλεται μια μεγάλη πράσινη σαλάτα!

Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο μπορείτε να κάνετε εσκαλόπ μιλανέζα με μοσχάκι γάλακτος. Μην το αγοράζετε έτοιμο, ζητήστε να σας το κάνουν.

Πηγή: iefimerida.gr