

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ

Ψητό κοτόπουλο Nugget. Μια σπιτική έκδοση, εύκολη, νόστιμη και υγιεινή. Ιδανικό για τα παιδιά που τρώνε μόνο στις επεξεργασμένες κοτομπουκίες που είναι υψηλά σε λιπαρά, νάτριο και συντηρητικά!

Υλικά

- 4 φιλέτα στήθος κοτόπουλο
- 1 φλιτζάνι κουνουπίδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2/3 φλιτζάνι ψίχουλα ψωμί ολικής αλέσεως
- 1 1/2 κουταλιά της σούπας παρμεζάνα
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Εκτέλεση

Τοποθετείτε το κοτόπουλο, σκόρδο, κουνουπίδι, παρμεζάνα και αλάτι σε ένα πολυμίξερ και τα χτυπάτε πολύ καλά να γίνουν σαν κιμάς. Έπειτα πλάθετε μικρές κοτομπουκίτσες. Τις περνάτε από αυγό και μετά από τα ψίχουλα του ψωμιού προσπαθήστε να καλύψετε όλη την επιφάνεια, τα τοποθετείτε σε ένα ταψί καλυμμένο με αλουμινόχαρτου, με πινέλο τα περνάτε με λίγο λάδι. Και ψήνετε στους 200° C για περίπου 20-25 λεπτά.