



VÜRTSIKAS PRAETUD KANAŠNITSEL

Retsept:Edd Kimber, Dara Sutin

Valmistamine

Kuumuta ahi 200 kraadini. Kata suur ahjuplaat küpsetuspaberiga ja pane kõrvale. Veereta kanafileesid maitsestatud jahus, raputa liigne jahu maha, kasta liha munasegusse ja lõpuks riivsaia segusse. Lao kanatükid küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja nirista peale oliiviõli. Küpseta 20 minutit ahjus, poole pealt kana ümber pöörates, nii et tulemus oleks mõnusalt krõbe ja küps. Ühe portsjoni toiteväärtus: 593 kcal, 11,5 g rasvu (2,9 g küllastunud rasvhappeid), 60,5 g valke, 71,8 g süsivesikuid, 12,8 g suhkruid. Fotod: Simon Bajada, Will Heap

- 100 g Veski Mati Maisijahu
- 1 sl jahvatatud paprikat
- 2 sl jahvatatud vürtsköömneid
- 2 sl jahvatatud koriandrit
- 1 suur muna, kergelt lahti klopitud
- 150 g Veski Mati Riivsaia
- 4 kanarinnafileed (umbes 150 g/tk), lahti lõigatud ja tambitud
- 1 sl oliiviõli
- ½ kimpu värsket koriandrit, kergelt hakitud, lisaks veidi kaunistuseks