

Parmesaanilla paneroitua broilerinrintaa

Leivitys tarttuu paremmin lihan pintaan, jos laitat jo leivitettyt fileet viileään vähintään 20 minuutiksi ennen paistamista. Jos valmistat broilerinrintaa 2 hengelle, puolita ohjeen muut määrät paitsi öljy.

Valmistelut: 4 minuuttia + 20 minuuttia kylmässä
Kypsyminen: 7 minuuttia
4 annosta

vajaa 1 dl	korppujauhoja
1 rkl	persiljasilppua
3 rkl	raastettua parmesaania
2	munanvalkuaista
500 g	broilerin rintafileetä
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sitruuna 4 osaan lohkottuna

1. Sekoita korppujauhot ja hienoksi silputtu persilja kulhossa. Kaada parmesaaniraaste toiseen kulhoon. Vispaa kevyesti valkuaiset **2 teelusikalliseen vettä haarukalla**.
2. Kierittele rintafileet aluksi vesi-valkuais seokseen ja pyöritä lopuksi korppujauhoissa. Ravistele liika korppujauho lihoista. asettele fileet ritilälle ja laita jääkaappiin **vähintään 20 minuutiksi**.
3. Kuumenna öljy teflonpannussa kohtalaisella tulella **1 minuutti**. Lisää leivitettyt fileet ja ruskista niitä **kummaltakin puolelta noin 3 minuuttia**, kunnes liha ei enää punerra sisältä.

4. Lado fileet lämmitetylle tarjoiluvadille ja koristele sitruunan lohkoilla. Tarjoile lisäkkeenä vaikkapa kiillotettuja inkivääriporkkanoita ja perunasosetta.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	207 g
Rasvaa yhteensä	7 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	80 mg
Proteiineja	30 g
Hiilihydraatteja	6 g
Natriumia	196 g
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	0 kcal