

Κοτόπουλο με corn flakes

Ακούγεται περίεργο αλλά είναι απλό. Δεν πανάρεις το κοτόπουλο ούτε με αλεύρι, ούτε με φρυγανιά αλλά με νιφάδες καλαμποκιού!



- 2 φιλέτα κοτόπουλου
- 4 κουτ. γλυκού μουστάρδα dijon
- 2 κουταλιές μέλι
- ½ κουταλάκι κάρυ
- 1 κουτ. γλυκού χυμό λεμόνι
- 2 κούπες corn flakes

Κόβεις τα φιλέτα κοτόπουλου διαγώνια σε μακρόστενα κομμάτια.

Ανακατεύεις τα υλικά της σάλτσας σε μπολ: μουστάρδα, μέλι, λεμόνι κάρυ και πιπέρι. Βουτάς εκεί μέσα τα κομμάτια κοτόπουλου και αφήνεις τουλάχιστον 20 λεπτά να μαριναριστούν και να απορροφήσουν τις γεύσεις. Ιδανικά τα αφήνεις 2-3 ώρες στο ψυγείο.

Βάζεις τα corn flakes σε βαθύ πιάτο και τα τρίβεις με τα χέρια σου να διαλυθούν. Δε χρειάζεται να θρυμματιστούν τελείως για αυτό δεν τα βάζουμε στο μπλέντερ.

Βουτάς ένα-ένα τα κομμάτια κοτόπουλο στα corn flakes και τα τοποθετείς στη σχάρα του γκριλ. Ψήνεις για 8 λεπτά από την κάθε μεριά. Θα ροδίσουν τα corn flakes αλλά δεν πρέπει να καούν. Εναλλακτικά γίνονται και στον αέρα του φούρνου αλλά θέλουν λίγο παραπάνω χρόνο, περίπου 30 λεπτά στους 200. Μπορείς να τα σερβίρεις με λαχανικά ή να τα βάλεις μέσα σε πίτα ή ψωμί μαζί με κάποιο ντιπ και να φτιάξεις ένα σούπερ σάντουιτς!