

Κοτόπουλο με Corn Flakes και Μέλι [video]

Συνταγή για Κοτόπουλο με Corn Flakes και Μέλι

Πανάρεις το κοτόπουλο με θρεπτικά κορν φλέικς αφού τα βουτήξεις σε μια υπεργευστική σάλτσα με μέλι, μουστάρδα, λεμόνι και κάρι. Μια εφευρετική συνταγή, από τα μου χρόνια. Αν βαρέθηκες τη φρυγανιά στο σνίτσελ, δοκίμασε αυτό!

ΥΛΙΚΑ

2 φιλέτα κοτόπουλο
Θρυμματισμένες νιφάδες καλαμποκιού
Για την σάλτσα
2 κ.σ. μέλι Attiki
1 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
4 κ.γ. μουστάρδα
½ κ.γ. κάρυ
Χυμό από ½ λεμόνι
Αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά φτιάχνουμε την σάλτσα. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε. Χρησιμοποιούμε ήπια μουστάρδα, όχι καυτερή, για να μην επισκιάσει την γεύση του μελιού. Η σάλτσα πρέπει να είναι αρκετά ρευστή, για να κολλήσουν πάνω τα κορν φλέικς. Στην συνέχεια θρυμματίζουμε σε ένα μπλέντερ (ή με το χέρι) τα κορν φλέικς και τα ρίχνουμε σε ένα πιάτο. Περνάμε τα φιλέτα κοτόπουλο από την σάλτσα και μετά από το πιάτο με τα κορν φλέικς. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία που κάνουμε όταν ντύνουμε με φρυγανιά τα σνίτσελ. Εναλλακτικά μαρινάρουμε τα φιλέτα στην σάλτσα, για ½ ώρα, πριν τα αλείψουμε με θρυμματισμένα κορν φλέικς. Στην συνέχεια βάζουμε τα δύο φιλέτα σε ένα αντικολλητικό ταψάκι. Τα ψήνουμε σε 200 βαθμούς Κελσίου, για ½ ώρα σε προθερμασμένο φούρνο. Σερβίρουμε, γαρνίροντας με πράσινη σαλάτα και ντομάτα. Προσοχή! Δεν περιχύνουμε τα φιλέτα με την σάλτσα που περίσσεψε, γιατί έχουμε βουτήξει εκεί μέσα το ωμό κοτόπουλο. Μπορούμε όμως να φτιάξουμε μια δεύτερη δόση και να την σερβίρουμε σαν ντιπ.

ΔΕΣ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Χορηγός Συνταγής: [Μέλι Attiki](#)

[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)

