



# Saftige Hühnchensticks / Pileci stapici



## Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnerbrustfilets

1 Becher (250 g) Joghurt

1 Ei

1 TL Knoblauchpulver (oder 2 frische Knoblauchzehen)

1-2 TL Salz

## Für die Panade:

2 Becher (vom Joghurt) Semmelbrösel

1 TL Backpulver

eine Prise Salz

ca.  $\frac{3}{4}$  l Öl zum Frittieren



## Zubereitung:

- Die Hühnerbrustfilets in lange, dünne Streifen schneiden (sind so handlich als Fingerfood)
- Ei, Joghurt, Knoblauch und Salz in einer Schüssel vermischen
- Die Filetstreifen in die Schüssel geben und umrühren, damit die Marinade jeden Streifen bedeckt und die Marinade samt Fleisch mindestens eine Stunde ziehen lassen.
- Einen Topf mit Öl bereitstellen und das Öl erhitzen (bereit ist es, wenn ihr einen Zahnstocher hineintaucht und sich drumherum Bläschen bilden) oder eine Fritteuse (auf 170°C erhitzen).
- Die Brösel, das Backpulver und Salz in eine zweite Schüssel geben und die Filetstreifen nach der Ziehzeit darin wenden. Zuerst den Joghurt etwas abklopfen.
- So frittiert ihr die Streifen etwa 2 min auf jeder Seite.
- Sie sind fertig, wenn sie eine gold-gelbe Farbe bekommen.
- Ideal zu den Sticks sind leicht süße Saucen (siehe Video „2 Dips für kalte Platten, Raclette und Fondue“)
- Serviert werden die Sticks auf einem schön dekorierten Teller



# Saftige Hühnchensticks / Pileci stapici



## Sastojci za 4 osoba:

- 500 g filea pilecih prsa
- 1 casa tekuceg jogurta
- 1 jaje
- 1 kaskica bijelog luka u prahu (ili 2 cesne svjezeg)
- 1-2 kaskice soli

## Za pohovanje:

- 2 case krusnih mrvica (mjera je casa od jogurta)
- 1 kaskica praska za pecivo
- malo soli
- otprilike  $\frac{3}{4}$  l ulja za prjenje



## Priprema:

- File izrezati na tanke dugacke trake (tako da se moze doci prstima kad se posluzi)
- Jaje, jogurt, bijeli luk u prahu i sol se dobro pomijesaju u zdjeli
- Dodaju se pilece trakice i stave se da odstoje sat vremena ili duze
- Pripremiti serpu sa uljem ili fritezu (zagrijati na 170°C) a ulje u serpi je spremno kad zabodete cackalicu u ulje i oko cackalice se stvore sitni baloncici.
- Mrvice, prasak za pecivo i so se stave u drugu zdjelu. Sa komadica filea se malo otrese jogurt, stave se u mrvice i dobro se uvaljaju u mrvicama
- Piletina se tako u vrelom ulju pece jedno 2 min pa se okrece na drugu stranu.
- Pileci stapici su spremni kad poprime zlatno-zutu boju.
- Idealan umak za stapice je pomalo sladak (pogledajte video „2 vrste umaka za mezu, raclette i fondue“)
- Servirajte stapice tople ili hladne na lijepo dekorisanom ovalu ili tanjiru.