

KAKO OD
OSTATAKA
HRANE
NAPRAVITI
NOVO JELO

FILIP SRŠEK, 6.a



● Začinjeni nuggetsi sa sezamom

Potrebni sastojci:

- Ostatci pilećeg mesa
- 36 ml maslinovog ulja
- 95 grama krušnih mrvica
- 60 grama parmezana
- 30 grama brašna
- Sol, papar, origano – po želji
- 12 g čilija
- 2 jaja
- 45 g sezamovih sjemenki



Priprema:

- U prvoj zdjeli naćinite smjesu od zaćina, parmezana, brašna i ćilija.
- U drugu zdijeli razmutite jaja.
- U trećoj pomiješajte krušne mrvice i sezamove sjemenke.



- Ostatke pilećeg mesa začinite maslinovim uljem, soli, paprom i origanom.



- Komadiće mesa umočite u pomiješanu smjesu brašna i začina, pa u jaja, pa u krušne mrvice i sezamove smjemenke.



- Komadiće mesa posložite na pleh u kojem je papir za pećenje.
- Uključite pećnicu na 180° C i pecite 10 minuta.





Kada su nuggetsi gotovi,
poslužite ih uz omiljeni
umak i zelenu salatu!

DOBAR TEK!

