

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ

(ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ)

1200γρ. κοτόπουλο στήθος

3/4 φλ. κορν-φλεκς

1/2 φλ. αλεύρι

αλάτι, πιπέρι, πάπρικα

1/3 φλ. γάλα άπαχο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα κορν-φλεκς, το αλεύρι, την πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι σε μπλέντερ και χτυπάτε να ψιλοκοπούν. Αδειάζετε σε πιάτο.

Σε ένα μπολ βάζετε το γάλα και το κοτόπουλο κομμένο σε κύβους. Τα αφήνετε για 15 λεπτά.

Τυλίγετε τους κύβους στο μίγμα με τα κορν-φλεκς και τα ψεκάζετε με λάδι. Τα ψήνετε για 30 λεπτά.