

Lanières de poulet au Parmesan

- La meilleure recette de lanières de poulet au Parmesan! Miam! :)



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
30 MIN

TEMPS TOTAL
40 MIN

PORTIONS
4

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de fromage Parmesan râpé
- 1 tasse (250 ml) de chapelure Panko
- 1/4 de tasse (65 ml) de persil haché
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1/2 cuillère à thé de poivre de cayenne
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/4 de cuillère à thé de poivre
- 3 œufs
- Huile végétale pour frire
- 2 lb de poitrines de poulet sans la peau et tranchées en lanières
- 1/2 tasse (125 ml) de **vinaigrette Ranch**

Préparation :

1. Dans un bol, combinez le fromage Parmesan, la chapelure et le persil.
2. Dans un autre bol, combinez la farine, le poivre de cayenne, le sel et le poivre.
3. Dans un autre bol, fouettez les œufs.
4. Ajouter environ 1/2 pouce d'huile dans un chaudron ou une casserole et faites chauffer.
5. Trempez les lanières dans les œufs, puis la farine, ensuite dans les œufs encore, et enfin dans la chapelure Parmesan.
6. Faites frire des deux côtés. Environ 2 à 3 minutes par côté.
7. Répéter.
8. Servir chaud avec la sauce Ranch!

Les meilleures lanières de poulet avec une chapelure très croustillante au Parmesan.. :)

“

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)