

Chrupiące nuggetsy z ketchupem bananowym i gniecionymi ziemniakami

60–80 Min

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

Nuggesty

500 g	Pierś z kurczaka
3 sztuki	Jajka
150 g	Mąka
300 g	Płatki kukurydziane, niesłodzone
1.5 łyżki	Papryka Słodka mielona
1.5 łyżki	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1.5 łyżeczki	Pieprz Czarny ziarnisty

Bananowy ketchup

3 łyżki	Oliwa z oliwek
180 g	Cebula, pokrojona w cienkie plasterki
2 sztuki	Czosnek, grubo posiekany
20 g	Imbir
90 g	Przecier pomidorowy
650 g	Przejrzałe banany, puree
150 ml	Ocet ryżowy
1 łyżka	Sos sojowy
2 łyżki	Sos rybny
1.5 łyżki	Ziele angielskie mielone
0.5 łyżki	Sól Morska gruboziarnista jodowana
0.5 łyżeczki	Kurkuma mielona

Do tłuczonych ziemniaków

1 kg	Małe i średnie ziemniaki
4 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżka	Sól Morska

Przygotowanie

1. Najpierw przygotuj ketchup. Smaż cebulę, czosnek, chili i imbir, aż cebula stanie się złotobrązowa.
2. Dodaj koncentrat pomidorowy i ziele angielskie i gotuj przez 2 minuty. Teraz dodaj banany, ocet, cukier, sos sojowy, sos rybny, kurkumę i sól, gotuj przez kolejne 15 minut.
3. Zdejmij ketchup z ognia i zmiksuj w blenderze. Następnie włóż go do szklanego słoika i zamknij.
4. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Rozgrzej piekarnik do 210°C i skrop blachę do pieczenia 1 łyżką oliwy z oliwek. W kolejnym kroku na blaszce rozłóż ziemniaki i dociśnij je na płasko.

   WSKAZÓWKA: Najłatwiej jest użyć szklanki, widelca lub tłuczka do ziemniaków.

5. Wymieszaj 3 łyżki oliwy z oliwek z proszkiem czosnkowym i solą, a następnie posmaruj ziemniaki oliwą z przyprawami. Piecz przez 25-30 minut, aż ziemniaki uzyskają złoty kolor.
6. W międzyczasie przygotuj nuggetsy. Filet z piersi kurczaka pokrój na kawałki wielkości kęsa i dopraw solą. Jajka wymieszaj z papryką w proszku, solą i pieprzem. Rozgnieć płatki kukurydziane w plastikowej torebce.
7. Obtocz nuggetsy w mące, zamaczaj je w mieszance jajeczno-przyprawowej i panieruj w płatkach kukurydzianych. Następnie smaż panierowane nuggetsy na rozgrzanym oleju.
8. Odsącz nuggetsy na papierze kuchennym. Podawaj z ziemniakami i ketchupem bananowym.

	gruboziarnista jodowana
0.5 łyżeczka	Czosnek granulowany
1 szczypta	Pieprz Czarny ziarnisty

