ВЕЧЕРЯ

Мини шницелчета от пиле с панировка



Мини шницелчета от смляно пиле с овесена панировка, изпечени вместо изпържени. Меки за дъвчене и с прости съставки - бърза вечеря, която децата хапват с ръчички.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 100-120 гр. фино смляно пилешко или пуешко месо
- 1 яйце (разделено - половината за сместа, другата за панировка)
- 1 с.л. овесени ядки (накиснати 10 минути в 1 с.л. вода)
- 1 с.л. пълнозърнесто брашно
- Малко зехтин за намазване
- 3-4 с.л. фино натрошен овес или грис (за панировка)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на сместа: В купа смесете смляното месо с половината яйце, овесените ядки и пълнозърнестото брашно. Разбъркайте добре до хомогенна смес.
2. Оформяне: С помощта на ръцете оформете малки, тънки шницелчета с подходящ размер за деца.
3. Паниране: Потопете всяко шницелче в останалото разбито яйце, след което го оваляйте във фино натрошен овес или грис.
4. Подреждане и печене: Подредете готовите шницелчета върху хартия за печене в тава. Леко ги намажете със зехтин с помощта на четка. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за 15-20 минути, като обърнете шницелчетата по средата, за да се запекат равномерно.
5. Сервиране: Поднесете с розичка от варени броколи или „снежен сос“ от кисело мляко с щипка чесън на прах, вкусно и забавно за малките.
6. По желание: Можете да добавите 1 ч.л. ситно настърган морков или тиквичка към сместа, и двете са неутрални на вкус, но добавят фибри и витамини.

Съхранение

- След охлаждане съхранявайте мини шницелчетата в затворен съд в хладилник до 3 дни.
- Преди сервиране претопляйте във фурна при 150°C за 5-10 минути до достатъчно гореща температура или кратко в микровълна; охладете до топла температура преди повторна консумация.

Замразяване

- Замразете шницелчетата на тава с хартия за печене между слоевете, след което преместете в плътно затворена кутия или плик до 1 месец; претопляйте директно от фризера във фурна при 160°C за 12-15 минути.

Съвети

- Приготвят се лесно и можете да ги поднесете по различни начини, затова са удобни за натоварените дни, когато търсите нещо бързо, но полезно.
