# Pileći štapići

## Sastojci

- 400 g piletina
- 2 žlice pšenično brašno
- 2 žlice krumpirovo brašno
- 1 jaje
- 10 ml mlijeko
- 0.25 tsp papar
- 1 tbsp ulje
- 1 šalica pšenično brašno
- 1 tsp slatka paprika
- 1 tsp granulirani češnjak
- 1 tsp sol

## Upute

1. Narežite 400 g pilećeg filea na tanke trake.
2. U zdjeli umutite 1 jaje i pomiješajte s 2 žlice pšeničnog brašna i 2 žlice krumpirovog brašna. Zatim dodajte dovoljno mlijeka da dobijete konzistenciju sličnu smjesi za palačinke. Dodajte sol i papar po želji.
3. U drugoj zdjeli pomiješajte sastojke za pohanje: 1 šalicu pšeničnog brašna, 1 žličicu slatke paprike, 1 žličicu granuliranog češnjaka i 1 žličicu soli.
4. Pileće trakice umočite u tijesto, a zatim ih dobro uvaljajte u brašno sa začinima.
5. Zagrijte ulje u tavi na srednje jakoj vatri i pržite pileće trakice u zagrijanom ulju do zlatne boje, oko 4-5 minuta sa svake strane, dok ne postanu hrskave i dobro pečene iznutra.
6. Nakon prženja, stavite pileće štapiće na papirnati ubrus da biste uklonili višak masnoće.

26 Min

4

| | |
|---|---|
| Ugljikohidrati | 32.94 g |
| energija | 328.58 kcal |
| Masti | 8.14 g |
| Proteini | 28.81 g |