

Chipsové nugetky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

525 kalorií , **0 g** cukrů , **5 g** tuků , **110 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/chipsove-nugetky>

Příprava

Do mísy dáme jogurty s kari kořením. Rukou rozdrtíme paprikové chipsy a raději neujídáme, ať nám vystačí. Kuřecí prsíčka nakrájíme na nugetky (menší kousky). Zlehka naklepeme, okořeníme. Poté nugetky namáčíme do „žlutého“ jogurtu a hned poté obalíme do chipsů. Solit není potřeba, chipsy jsou již solené. Obalené nugetky dáme na pekáč „vystlaný“ papírem na pečení a dáme do trouby péct (zahřejeme na 180°C) a pečeme zhruba 20 minut. Nepotřebujeme tedy žádný tuk na smažení.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 2 balení (á 150 ml) bílých jogurtů
- kari koření
- 200 g paprikových chipsů
- pepř

Kategorie

Silvestr, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Něco extra, Návštěva, Párty občerstvení