



# 07 KUŘECÍ STRIPSY V PARMEZÁNU S MANGOVÝM SALÁTEM

## STRIPSY

- 300 g kuřecích prsou
- 3 vejce
- 150 g parmezánu
- kukuřičná strouhanka
- olivový olej
- sůl, pepř

- 1 PL sladké papriky
- 1 PL tymiánu
- 1 PL rozmarýnu

## SALÁT

- 1 mrkev
- 1 mango
- 1 kedlubna
- mungo klíčky

## DRESSING (VINAIGRETTE)

- 1 PL medu
- 1 pomeranč
- 1 citron
- 100 ml slunečnicového oleje

Nakrájíme si kuřecí maso na proužky. Na obalování si nachystáme rozšlehaná vejčička, nastrouhaný parmezán a nakonec směs kukuřičné strouhanky, sladké papriky, tymiánu, rozmarýnu, soli a pepře. Maso si obalíme stejně jako klasické řízky – tedy v pořadí vejčičko, parmezán, strouhanková směs. Osmážíme v horkovzdušné fritéze na 180°C po dobu cca 12 minut, čas případně upravíme podle velikosti stripsů. Jako přílohu si připravíme mangový salát. Nakrájíme si nebo nastrouháme kedlubnu, mrkev a mango na a přidáme mungo klíčky. Následně si jako dressing připravíme tzv. vinaigrettu. Smícháme med, citron, pomerančovou šťávu, a když je směs kompaktní pomalu za stálého míchání přiléváme olej. Vzniklou zálivkou zalijeme připravený salát a dobře promícháme, aby se chutě propojily. Čerstvé stripsy podáváme se salátem.

Pro přípravu využijte Horkovzdušnou fritézu Star.

