

Kuřecí nugetky bez lepku a kaseinu

SUROVINY:

- 2 kuřecí prsa, nakrájená na malé kousky
- 1 hrnek mandlové mouky (místo strouhanky z kukuřice)
- 1 vejce (nebo namočené lněné semínko pro bezvaječnou variantu)
- 1 čajová lžička česnekového prášku
- 1 čajová lžička cibulového prášku
- 1/2 čajové lžičky papriky
- Sůl a pepř podle chuti

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 200 °C (400 °F).
2. V jedné misce rozšlehejte vejce. V jiné misce smíchejte mandlovou mouku, česnekový prášek, cibulový prášek, papriku, sůl a pepř.
3. Každý kousek kuřete obalte nejprve ve vejci a poté v mandlové směsi.
4. Obalené kuřecí kousky rozložte na plech a pečte 15–20 minut. V polovině pečení otočte.

POZNÁMKY:

- Strouhanka: Místo kukuřičné nebo pšeničné strouhanky použijte mandlovou mouku nebo bezlepkové rýžové krekry.
- Bez sóji: Ujistěte se, že kuře neobsahuje sójový protein ani kukuřičný sirup, a vyhněte se průmyslově zpracovaným marinádám.