

Γαλοπούλα πανέ σε μπουκιές, τρυφερή και χρυσαφένια. Ένα εύκολο φαγητό που αρέσει σε όλους και ειδικά στους πιο απαιτητικούς πελάτες, τα παιδιά. Η ίδια συνταγή γίνεται φυσικά και με κοτόπουλο. Δοκιμάστε τη!

**Τι θα χρειαστείτε**

600 γρ. στήθος γαλοπούλας κομμένο σε μπουκιές

1 μεγάλο αυγό ή 2 μέτρια

1 φλιτζάνι φρυγανιά

1 κ.γλ. κουρκουμάς

1 φλιτζάνι γάλα

Λίγο ξύδι

1 φλιτζάνι γάλα

Λίγο ξύδι

1/2 κ.γλ. ξερή ρίγανη

# Γαλοπούλα πανέ

## Εκτέλεση συνταγής

Σε ένα μπολ βάζουμε τη γαλοπούλα σε μπουκιές. Ανατεύουμε το γάλα με λίγο ξύδι για να "κόψει". Περιχύνουμε τη γαλοπούλα με το ξινόγαλα και την αφήνουμε να μαλακώσει μισή με μία ώρα στο ψυγείο.

Στη φρυγανιά ανακατεύουμε τον κουρκουμά και τη ρίγανη.

Βγάζουμε τη γαλοπούλα από το ψυγείο και τη στραγγίζουμε από το ξινόγαλα. Σκουπίζουμε με χαρτί.

Βάζουμε τη γαλοπούλα σε μπολ και αλατοπιπερώνουμε. Αν θέλουμε προσθέτουμε λίγο ακόμα κουρκουμά.

Σε άλλο μπολ σπάμε το αυγό και ανακατεύουμε με ένα πηρούνι. Το ρίχνουμε στη γαλοπούλα να πάει παντού.

Σε μεγάλο τάπερ βάζουμε το μίγμα φρυγανιάς-μυρωδικών. Βάζουμε το 1/3 από τις μπουκιές της γαλοπούλας και κλείνουμε με το καπάκι. Ανακινούμε καλά το τάπερ να καλυφθούν οι μπουκιές με το μίγμα φρυγανιάς. Συνεχίζουμε και με τις υπόλοιπες.

Τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά και από τις δυο μεριές μέχρι να χρυσαφίσουν. Εναλλακτικά, τις τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί στο ταψί και τις ψήνουμε στο φούρνο, στον αέρα, αφού έχουμε ραντίσει με ελαιόλαδο, για περίπου 20 λεπτά.

Σερβίρουμε με φρέσκο λεμόνι και μαγιονέζα-μουστάρδα.

Καλή όρεξη!

# Γαλοπούλα πανέ

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε ένα μπολ βάζουμε τη γαλοπούλα σε μπουκιές.
- 2 Ανατεύουμε το γάλα με λίγο ξύδι για να "κόψει". Περιχύνουμε τη γαλοπούλα με το ξινόγαλα και την αφήνουμε να μαλακώσει μισή με μία ώρα στο ψυγείο.
- 3 Στη φρυγανιά ανακατεύουμε τον κουρκουμά και τη ρίγανη.
- 4 Βγάζουμε τη γαλοπούλα από το ψυγείο και τη στραγγίζουμε από το ξινόγαλα. Σκουπίζουμε με χαρτί.
- 5 Βάζουμε τη γαλοπούλα σε μπολ και αλατοπιπερώνουμε. Αν θέλουμε προσθέτουμε λίγο ακόμα κουρκουμά.
- 6 Σε άλλο μπολ σπάμε το αυγό και ανακατεύουμε με ένα πηρούνι. Το ρίχνουμε στη γαλοπούλα να πάει παντού.
- 7 Σε μεγάλο τάπερ βάζουμε το μίγμα φρυγανιάς-μυρωδικών. Βάζουμε το 1/3 από τις μπουκιές της γαλοπούλας και κλείνουμε με το καπάκι. Ανακινούμε καλά το τάπερ να καλυφθούν οι μπουκιές με το μίγμα φρυγανιάς. Συνεχίζουμε και με τις υπόλοιπες.

- 8 Τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά και από τις δυο μεριές μέχρι να χρυσαφίσουν. Εναλλακτικά, τις τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί στο ταψί και τις ψήνουμε στο φούρνο, στον αέρα, αφού έχουμε ραντίσει με ελαιόλαδο, για περίπου 20 λεπτά.
- 9 Σερβίρουμε με φρέσκο λεμόνι και μαγιονέζα-μουστάρδα. Καλή όρεξη!