

Οι κοτομπουκιές είναι αγαπημένο fast food φαγητό μικρών και μεγάλων. Τα παιδιά όμως ειδικά τρελαίνονται. Πώς να φτιάξουμε το γρήγορο αυτό φαγητό όσο πιο υγιεινό γίνεται; Δείτε τη συνταγή για πεντανόστιμες σπιτικές κοτομπουκιές στο φούρνο, χωρίς περιττά λιπαρά και χωρίς τύψεις. Εύκολα και υγιεινά!

## Τι θα χρειαστείτε

700-800 γρ. κοτόπουλο σε μπουκιές

1 φλιτζάνι φρυγανιά

1-2 αυγά

Μυρωδικά της αρεσκείας μας π.χ. μαϊντανό, εστραγκόν, κόλιανδρο

Κουρκουμάς σε σκόνη

Αλάτι και πιπέρι

Λίγο ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι ξινόγαλα για το μαρινάρισμα

Λεμόνι, κέτσαπ, μουστάρδα ή μαγιονέζα για το σερβίρισμα

# Κοτομπουκιές σπιτικές στο φούρνο

## Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μπουκιές. Το αλατοπιπερώνουμε.

Μπορούμε να μαρινάρουμε με ξινόγαλα, που κάνει το κοτόπουλο πολύ τρυφερό. Ή-χρησιμοποιούμε ξινόγαλα ή, αν δεν βρούμε, φτιάχνουμε δικό μας.-Ανατεύουμε το γάλα με λίγο ξύδι για να "κόψει". Περιχύνουμε τις κοτομπουκιές με το ξινόγαλα και τις βάζουμε-μισή με μία ώρα στο ψυγείο.

Σε μπολ σπάμε το αυγό και το χτυπάμε.

Σε άλλο μπολ βάζουμε τη φρυγανιά. Προσθέτουμε τον κουρκουμά και τα μυρωδικά που προτιμάμε.

Περνάμε το κοτόπουλο σε δόσεις από το αυγό και μετά από τη φρυγανιά. Δοκιμάστε τον τρόπο που σας δείχνω στο βίντεο για εύκολο πανάρισμα σε τάπερ, χωρίς να λερώσετε καθόλου τα χέρια σας!- 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.

Βάζουμε τις κοτομπουκιές σε ταψί με χαρτί ψησίματος. Αν δεν θέλουμε να τις ψήσουμε όλες, μπορούμε να τις φυλάξουμε στην κατάψυξη.

Ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 190-200°C στον αέρα για περίπου 25 λεπτά ή μέχρι να χρυσίσουν οι κοτομπουκιές.

Σερβίρουμε και τις-συνοδεύουμε με λεμόνι, σάλτσα μουστάρδας, κέτσαπ ή μαγιονέζα.

Καλή όρεξη!

# Κοτομπουκιές σπιτικές στο φούρνο

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε το κοτόπουλο σε μπουκιές. Το αλατοπιπερώνουμε.
- 2 Σε μπολ σπάμε το αυγό και το χτυπάμε.
- 3 Σε άλλο μπολ βάζουμε τη φρυγανιά. Προσθέτουμε τον κουρκουμά και τα μυρωδικά που προτιμάμε.
- 4 Περνάμε το κοτόπουλο σε δόσεις από το αυγό και μετά από τη φρυγανιά. Το βάζουμε σε ταψί με χαρτί ψησίματος.
- 5 Ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 190°C στον αέρα για περίπου 25 λεπτά ή μέχρι να χρυσίσουν οι κοτομπουκιές.
- 6 Σερβίρουμε και το συνοδεύουμε με λεμόνι, σάλτσα μουστάρδας, κέτσαπ ή μαγιονέζα. Καλή όρεξη!