



ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ/ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ

- 1 Φιλετο γαλοπουλας/κοτόπουλο
- 1 κεσε γιαουρτι ή κροκο αυγου με λιγο γιαουρτι
- τριμμενη φρυγανια
- 1 αντικολλητικο χαρτι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Τρυπηστε με πηρουνιες το φιλετο μπρος-πισω.
- Από βραδus το μαριναρετε μεσα σε γιαουρτι και το αφηνετε.
- Την επομενη μερα περνετε το φιλετο, βγαζετε τα υπολειμματα γιαουρτιου από πανω του και το παναρετε σε φρυγανια.
- Το τοποθετειτε πανω σε αντικολλητικο χαρτι, πανω σε ένα ταψι (αφου εχετε αλειψει με ελαχιστο λαδι τον πατο του χαρτιου) και το αφηνετε να ψηθει.
- Προσεξτε να μην παραψηθει και θα εχετε ένα πιατο γευστικοτατο και πολυ θρεπτικο.