

Copanele de pui cu fulgi de porumb si susan



M-am gandit la ceva crocant, care sa mearga cu o **salata de sfecla**, sau cu oricare alta salata :P, si am ajuns la aceste copanele de pui cu fulgi de porumb si susan. Se pot manca si calde si reci, asa ca pot fi bifate, cu mare succes, pe lista unui bufet rece ☐

Ingrediente pentru 8 bucati:

- 8 copanele de pui
- 2 linguri miere
- 2 linguri mustar
- 1 lingurita boia dulce
- sare, piper
- 2 oua
- 2 linguri amidon din cartofi
- 50 g. cornflakes (fulgi de porumb)
- 100 g. susan

Mod de preparare:

Se spala pulpele de pui cu apa rece si se sterg cu un prosop de bucatarie.

Se amesteca intr-un castronel mierea, mustarul si boiaua. Se sareaza si se pipereaza. Carnea se unge cu acest amestec. Se lasa, apoi, la rece cca. 2 ore, pentru ca carnea sa se fragezeasca:



Ouale se sparg intr-o farfurie adanca si se amesteca cu amidonul. Cu ajutorul unui cutit mare se toaca marunt fulgii de porumb (eu i-am pus intr-o punga si i-am zdrobit cu batatorul de carne. Chiar mai bine :P)

Pe o farfurie intinsa se amesteca susanul cu fulgii zdrobiti de porumb:



Se incinge cuptorul la 200 grade C.
Copanelele se dau mai intai prin ou:



...apoi, prin amestecul de susan:



Apasati bine pentru ca amestecul sa se lipeasca de carne:



In final, se aseaza intr-o forma rezistenta la foc, unsa usor cu unt:



Se prajesc in cuptor timp de cca. 40 de minute:



Mai am ceva idei de pulpe la cuptor (sau prajite in baie de ulei) cu diverse „hainute”, asa ca fiti pe faza! :)))