

Poulet Parmesan (La meilleure)

- La meilleure recette de poulet au Parmesan (Super facile à faire!)



Ingrédients :

- 2 poitrines de poulet sans la peau (environ 1 lb/453 g)
- 1/4 de tasse (65 ml) de farine
- 1 œuf
- 3/4 de tasse (190 ml) de chapelure Panko
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage Parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de **sauce tomates**
- 1/2 tasse (125 ml) de mozzarella râpé
- Basilic (optionnel)

Préparation :

1. Couper les poitrines de poulet en deux sur le sens de la longueur. Aplatir les morceaux jusqu'à environ 1/2 pouce d'épaisseur. Saupoudrer de sel et de poivre.
2. Ajoutez la farine dans une assiette. Réserver.
3. Ajoutez l'œuf dans un bol et fouettez avec une fourchette.
4. Ajouter la chapelure et le fromage Parmesan dans un bol et bien mélanger.
5. Trempez le poulet dans la farine, puis le mélange d'œuf et enfin la chapelure Parmesan.
6. Faites chauffer de l'huile dans une casserole.
7. Faire cuire pour 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que ça soit bien cuit et doré.

8. Transférer sur une plaque à cuisson qui est tapissée d'une feuille de papier parchemin.
9. Garnir de fromage mozzarella.
10. Faire cuire à BROIL pendant quelques minutes.
11. Garnir de sauce tomates et de basilic.

“ *Vous cherchez une nouvelle façon absolument délicieuse et différente de préparer votre poulet? Essayez cette recette avec une chapelure gratinée... Super facile et BON!*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)