

## שניצל בתנור בציפוי עשבי תיבול וקוואקר

8 שניצלים. ערך קלורי למנה: 233 קק"ל

### **חומרים:**

3 חזות עוף "מפורפרים" לשניצלים וחצויים לשניים.

### למשרה:

מיץ מ – 1 לימון

1 כפית שמן זית

גרידת לימון מלימון אחד

1 כפית עשבי תיבול קצוצים (ראה להלן)

1שן שום כתושה

מלח

פלפל שחור טחון טרי

### לציפוי:

4 כפות שמן קנולה

3 כפות תערובת עשבי תיבול קצוצים: בזיליקום, כוסברה ופטרוזיליה

150 גר' קוואקר טחון דק

מלח ופלפל טחון

כפית תערובת תבלינים בהרט

2 כפות קמח מתובלות במלח ופלפל טחון

ביצה טרופה מהולה במעט מים

תרסיס שמן לשימון תבנית

### **הכנה:**

1. את חומרי המשרה שמים בקערה ומניחים את השניצלים להשרייה במשך כחצי שעה
2. מערבבים את הקוואקר, עשבי התיבול והתבלינים לתערובת אחידה. בפולסים מוסיפים את השמן ליצירת מחית לא אחידה ועדיין פירורית.
3. מכינים את השניצלים: מפדרים את הנתחים בקמח וטופחים ליצירת שיכבה דקה, טובלים בביצה ולבסוף בתערובת הקוואקר.
4. את השניצלים מניחים על נייר אפייה מרוסס בשמן ואופים בתנור שחומם מראש ל – 250 מעלות במשך כ- 10 דקות. הופכים את השניצלים בתבנית ואופים עוד כ- 10 דקות עד 15 עד שהם מוזהבים.