

Nuggets helt uden fedtstof

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

2 timers trækketid

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

2,5 time

Ingredienser

- 450 g kyllingebryst eller inderfilet
- 2,5 dl kærnemælk (eller så meget, at kyllingen er dækket)
- 200 g cornflakes
- 2 små spsk. salt
- 1/2 tsk. peber
- 1 stor tsk. paprika
- 2 dl mel
- 2 æg

Sådan gør du

1. Skær kyllingen ud i mindre stykker. Læg i en skål med kærnemælk, og lad kyllingen trække et par timer, gerne mere.
2. Tænde din airfryer, den skal lige varmes op inden brug. Så tryk på "preheat".
3. Mens airfryeren varmer op, kan du klargøre nuggets. Kom cornflakes i en minihakker, og blend nogenlunde fint. Du kan også komme cornflakesene i en pose, som du lukker og giver nogle bank med en kagerulle.
4. Bland mel, salt, peber og paprika i en anden skål.
5. Slå æggene ud i en tredje skål, og pisk sammen med en gaffel.
6. Panér alle kyllingestykkerne ved først at vende i melblandingen, derefter i æg og til sidst i cornflakes.
7. Læg dem i din airfryer i 20-30 minutter ved 180 grader (stegetiden afhænger af, hvor store du har lavet dine nuggets). Ryst kurven halvvejs, så dine nuggets bliver stegt sprøde på alle sider.