

Domowe nuggetsy z kurczaka – przepis na piekarnik i patelnię

Domowe nuggetsy pieczone w piekarniku wymagają kilku podstawowych składników, które zapewnią im idealną chrupkość i soczystość:

- 500 g filetu z kurczaka
- 2 jajka
- 150 g bułki tartej (najlepiej panko)
- 50 g mąki pszennej
- 2 łyżki oleju roślinnego
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, czosnek granulowany

Proces panierowania to kluczowy etap przygotowania nuggetsów. Filet z kurczaka należy pokroić na równe kawałki o wielkości około 3-4 cm. Przygotuj trzy miseczki: pierwszą z mąką wymieszaną z przyprawami, drugą z roztrzepanymi jajkami, trzecią z bułką tartą. Każdy kawałek kurczaka obtocz kolejno w mące, jajku i bułce tartej, delikatnie dociskając panierkę. *Sekret idealnej panierki tkwi w dokładnym obtoczeniu każdego kawałka i pozostawieniu ich na 15 minut przed pieczeniem, co pozwoli panierce lepiej przylgnąć do mięsa.*

Techniki pieczenia dla idealnej chrupkości

Optymalna temperatura pieczenia nuggetsów wynosi 200°C z termoobiegiem lub 220°C w trybie góra-dół. Czas pieczenia to zazwyczaj 15-20 minut, w zależności od wielkości kawałków. Dla uzyskania idealnej chrupkości:

Przed umieszczeniem nuggetsów w piekarniku, blachę należy

nagrząć przez 5 minut. Zapewni to natychmiastowe „zamknięcie” panierki i zachowanie soczystości mięsa.

Aby [nuggetsy](#) były równomiernie chrupiące z każdej strony, należy obrócić je w połowie czasu pieczenia. Skropienie nuggetsów odrobiną oleju w sprayu przed pieczeniem dodatkowo zwiększy ich chrupkość bez nadmiernego tłuszczu.

Zalety pieczenia w piekarniku są znaczące – przede wszystkim zdrowotne, gdyż zużywamy minimalną ilość tłuszczu. Dodatkowo, wszystkie kawałki pieką się równomiernie, a my nie musimy stać nad patelnią i pilnować procesu smażenia. Pieczenie pozwala także na przygotowanie większej ilości nuggetsów jednocześnie.

W przypadku **mrożonych nuggetsów**, najlepiej rozłożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, nie rozmrażając wcześniej. Temperaturę należy ustawić zgodnie z zaleceniami na opakowaniu, zazwyczaj jest to 180-200°C, a czas pieczenia wydłużyć o około 5 minut w porównaniu do świeżych nuggetsów.

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości mrożonych panierowanych produktów drobiowych, które zachowują wszystkie walory smakowe i odżywcze dzięki nowoczesnej technologii mrożenia.

Smażenie nuggetsów na patelni

Smażenie nuggetsów na patelni to klasyczna metoda przygotowania, która gwarantuje chrupiącą panierkę i soczyste wnętrze. Technika ta wymaga nieco więcej uwagi niż pieczenie, ale nagradza intensywniejszym smakiem i doskonałą teksturą.

Idealna panierka i przygotowanie do smażenia

Niezbędne składniki do perfekcyjnej panierki to podstawa udanych nuggetsów. Potrzebujesz:

- 500 g filetów z kurczaka
- 2 jajka
- 150 g mąki pszennej
- 200 g bułki tartej (najlepiej panko dla ekstra chrupkości)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1/2 łyżeczki kurkumy (dla żółtostego koloru)
- Sól i pieprz do smaku

Proces panierowania wymaga trzech oddzielnych misek: pierwsza z mąką doprawioną solą i pieprzem, druga z roztrzepanymi jajkami, trzecia z bułką tartą wymieszaną z przyprawami. Kawałki kurczaka obtaczaj kolejno w każdej warstwie, *dociskając delikatnie panierkę do mięsa*, co zapobiegnie jej odpadaniu podczas smażenia.

***Wskazówka eksperta:** Przed panierowaniem pozostaw przygotowane kawałki kurczaka w lodówce na 15-20 minut. Schłodzona panierka lepiej przylega do mięsa podczas smażenia.*

Technika smażenia dla idealnych nuggetsów

Do smażenia nuggetsów **najlepiej sprawdza się olej rzepakowy lub słonecznikowy** ze względu na wysoki punkt dymienia. Potrzebujesz około 1-2 cm oleju na patelni z grubym dnem, która równomiernie rozprowadza ciepło.

Kluczowe zasady smażenia:

1. Rozgrzej olej do temperatury 175-180°C (sprawdź gotowość wrzucając kawałek bułki tartej – powinna zacząć skwierczeć, ale nie przypalać się)
2. Smażenie powinno trwać **około 3-4 minuty z każdej strony** – do uzyskania żółtostobrazowego koloru
3. **Nie przepełniaj patelni** – zbyt wiele kawałków naraz obniża temperaturę oleju
4. Po usmażeniu układaj nuggetsy na papierowych ręcznikach,

które wchłoną nadmiar tłuszczu

Mrożone nuggetsy również można przygotować na patelni. W tym przypadku smażenie powinno być wolniejsze – na średnim ogniu przez około 8-10 minut, często obracając, aby rozmrozić je równomiernie i doprowadzić do pełnej gotowości.

Kontrola temperatury oleju to sekret doskonałych nuggetsów. Zbyt niska temperatura spowoduje, że panierka nasiąknie tłuszczem, zbyt wysoka – spali się na zewnątrz, pozostawiając surowe wnętrze. Idealnie jest utrzymywać stałą, średnio-wysoką temperaturę przez cały proces smażenia.