

Poulet à l'italienne

Ingrédients

- 1 œuf
- ¼ tasse de lait
- ¼ tasse de parmesan
- sel, poivre
- 1 tasse de chapelure italienne (ou plus si nécessaire)
- 3 poitrines de poulet

Instructions

1. Mettre l'œuf, le lait, le parmesan, le sel et le poivre dans le Mélangeur-rapide et bien agitez.
2. Transférer le mélange dans un bol.
3. Mettre la chapelure dans un autre bol.
4. Couper les poitrines de poulet en larges lanières avec un couteau Série universelle.
5. Tremper chaque morceau de poulet dans le mélange œuf/lait/fromage pour bien le mouiller puis bien enrober de chapelure.
6. Déposer les morceaux de poulet au fur et à mesure dans le couvercle TupperOndes.
7. Pour un plat individuel, mettre au four micro-ondes et cuire à température élevée pendant 10 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée pendant 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.