

14 Ιουλίου 2019

## **Φιλέτα κοτόπουλου πανέ, αλλά στο φούρνο**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





### **Υλικά για 5 φιλέτα:**

5 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου

150 γρ. κράκερ (της αρεσκειάς μας), τριμμένα στο μούλτι

80 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη 60 ml ελαιόλαδο

2 κουτ. σούπας φύλλα φρέσκιας ρίγανης (σε ορισμένα μεγάλα σούπερ μάρκετ και σε καλά φυτώρια), ψιλοκομμένα ή 1 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή, κοπανισμένη

2 κουτ. σούπας μουστάρδα, προτιμότερο πικάντικη

2 κουτ. σούπας νερό

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

### **Διαδικασία:**

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190° C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα κράκερ, το μισό λάδι, την παρμεζάνα, τη ρίγανη και αλατοπίπερο (κατά βούληση). Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το υπόλοιπο λάδι με το νερό, τη μουστάρδα και αλατοπίπερο. Βουτάμε τα φιλέτα κοτόπουλου στο μείγμα της μουστάρδας και μετά τα πανάρουμε στο μείγμα με τα κράκερ.

Βάζουμε τα φιλέτα σε ένα ταψί και τα ψήνουμε για περίπου 20 - 25 λεπτά, μέχρι να γίνουν και να ροδίσουν. Δοκιμάζουμε αν έχει γίνει το κοτόπουλο κόβοντας ένα κομμάτι στο πιο χοντρό σημείο του φιλέτου και, αν βγάλει αίμα ή είναι ροζ,

συνεχίζουμε το ψήσιμο για λίγα λεπτά ακόμη. Σερβίρουμε τα φιλέτα συνοδεύοντάς τα με βραστό μπρόκολο ή πράσινη σαλάτα.

Πηγή: [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)