

## חזה עוף בקראסט פיצוחים



### רכיבים

- נתחי חזה עוף שלמים, קטנים או בינוניים, בלי עור ועצמות
- כפות רסק עגבניות
- שיני שום כתושות
- כפות דבש
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- כפות שמן קנולה
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור גרוס טרי
- כוס אגוזי מלך קצוצים גס
- כוס פיסטוק קלויים קצוצים גס
- 1/2 2/1 כוס גרעיני דלעת
- 1/2 2/1 כוס גרעיני חמנייה
- כפות שומשום
- כפות שומשום
- 1/2 2/1 כפית צ'ילי גרוס מיובש גרוסלבחירה
- כפות שמן קנולה
- כפות סילאן

### הכנה

1. מחלקים כל חזה עוף לשניים, לקבלת שישה חצאי פרפר.
2. מערבבים את רכיבי התיבול ומושחים היטב את חזות העוף בתערובת התיבול.
3. מחממים תנור ל-200 מעלות, ואופים את חזה העוף 15 דקות בלי כיסוי.
4. מערבבים היטב את כל רכיבי הקראסט, מוציאים את חזות העוף מהתנור, ובעזרת הידיים מדביקים לחלקם העליון את הקראסט.
5. מהדקים היטב את ציפוי הקראסט, ומחזירים לתנור ל-5 דקות אפייה נוספות.
6. מוציאים מהתנור, מקררים מעט ופורסים באלכסון פרוסות בעובי סנטימטר וחצי עד שני סנטימטרים.
7. מגישים לצד כל תוספת שתבחרו. בתיאבון!

60 דקות

6 servings 6