فیله استریپس با پنیر پارمسان

سینه مرغ	۳ عدد
آرد	۱.۲ پیمانه
پودر سیر	۱.۴ ق.چ
پودر پیاز	۱.۴ ق.چ
پاپریکا	۱ ق.چ
ادویه ایتالیایی	۲ ق.چ
تخم مرغ	۳ عدد
پودر سوخاری	۱ پیمانه
پنیر پارمسان	۵۵ گرم
نمک	۱ کمی
فلفل	۱ کمی

۱ فر را با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سانتیگراد) گرم کنید.

۲ سینه مرغ را به صورت نواری برش داده و با نمک و فلفل مزه دار کنید.

۳ در یک کیسه پلاستیکی، آرد ، پودر سیر ، پودر پیاز ، پاپریکا و ادویه ایتالیایی را بریزید و مخلوط کنید

۴ نوارهای مرغ را به مخلوط آرد اضافه کرده و کیسه را ببندید. آنقدر تکان دهید تا نوارهای مرغ کاملاً با مخلوط آرد پوشانده شوند.

۵ ۳ عدد تخم مرغ را در یک کاسه کوچک بزنید و هر قطعه مرغ را داخل آن بچرخانید تا کاملاً آغشته شود.

۶ در یک کاسه دیگر پودر سوخاری و پنیر پارمسان را مخلوط کرده و هر قطعه مرغ را با مخلوط آن بپوشانید.

۷ نوارهای مرغ روکش شده را روی یک سینی فر چرب شده قرار دهید و به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه آن را بپزید ، بعد از یک ربع تا ۲۰ دقیقه مرغ ها را برگردانید تا دو طرف خوب پخته و سوخاری شود. (زمان و دما ممکن است بر اساس فر متفاوت باشد).

۸ نوش جان:)