



烤箱版炸鸡柳

原料：

- 2 块鸡胸肉，切成细长条
- 0.5 杯酸牛奶 (butter milk)
- 2 个鸡蛋
- 1.5 杯中筋面粉
- 1 茶勺洋葱粉 (onion powder)
- 1 茶勺蒜粉 (garlic powder)
- 1 茶勺辣椒粉 (cayenne pepper)
- 0.5 茶勺牛至叶子碎 (dried oregano)
- 0.5 茶勺煎牛排用的混合香料 (grill spicy)
- 1.5 杯全麦面包糠
- 0.5 茶勺现磨的黑胡椒末
- 盐和油适量



做法：

鸡柳用酸牛奶腌 6 个小时以上，或者密封放冰箱过夜。

鸡蛋打散备用。

洋葱粉，蒜粉，辣椒粉，牛至叶子碎，煎牛排用的混合香料，黑胡椒末，盐和面粉在一个碗里混合均匀。

鸡柳先裹一层面粉混合物，然后裹蛋液，最后滚上一层面包糠，放到抹了油的烤盘里。重复这一步骤直至所有的鸡柳都裹好，放到烤盘上。

在鸡柳表面喷一层油，送入预热到 425F/218 度的烤箱里，烤 16 到 22 分钟左右，具体要根据鸡柳的大小决定。

出炉啦！简单好做还健康哦！

