



1
Разогрейте духовку до 200 °С. Куриное филе нарежьте небольшими медальонами, слегка отбейте, добавьте соль, перец, рубленый чеснок (можно воспользоваться чесночным прессом). Поставьте филе в холодильник для маринования.



2
Разбейте в миске яйца и взбейте их венчиком.



3
Кукурузные хлопья пропустите в блендере либо отбейте с помощью скалки, пересыпав их в прочный пакет. Должна получиться неоднородная крошка. Смешайте её с кунжутом и овсяными хлопьями.



4
Филе птицы панируйте сначала в муке, затем во взбитых яйцах, затем в панировке из хлопьев. Полученные наггетсы выложите на решетку или противень, застланный пергаментной бумагой, и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 15-20 минут.



5
Сметану смешайте с половиной соевого соуса, горчицей и соком лимона, добавьте черный молотый перец. Попробуйте заправку и при необходимости добавьте оставшийся соевый соус.



6
Помидоры разрежьте дольками, посолите и поперчите по вкусу, заправьте двумя ложками оливкового масла. Подавайте наггетсы со сметанно-горчичным соусом.