

Namaste Foods Seasoned Coating Mix

Combination Bake/Fry Method

1

Place coating mix in shaker bag or shallow bowl. Pour liquid into separate bowl.

.....
Placez le mélange à enrobage dans un sac ou un bol peu profond. Versez le liquide dans un bol séparé.

2

Moisten pieces in liquid. Shake off excess liquid.

.....
Trempez les morceaux dans le liquide. Égouttez l'excès de liquide.

3

Coat moistened pieces one at a time. Shake off excess coating.

.....
Enrobez les morceaux dans le mélange un à la fois. Secouez l'enrobage en trop.

Before you begin:

Choose cooking method

For baking: Preheat oven to 400°F. Generously spray or grease baking pan.

For frying: Preheat non-stick skillet to medium heat.

For combination: Preheat oven to 375°F.

You will need:

1 packet coating mix

Approximately ½ cup liquid (water, milk, slightly beaten egg, buttermilk or ranch dressing)

3 to 3½ lbs whole chicken, cut up OR 4-6 pork chops OR 1 to 1½ lbs fish, tofu, veggies or boneless meat

Avant de commencer :

Choisissez le mode de cuisson

Au four : préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Pulvérissez généreusement ou graissez une plaque ou un plat à four.

Sur la cuisinière : préchauffez une poêle antiadhésive à feu moyen.

Cuisson combinée : préchauffer le four à 190 °C (375°F).

Vous avez besoin de :

1 paquet de mélange à enrobage

Environ 125 ml (½ t) de liquide (eau, lait, œuf légèrement battu, lait de beurre ou vinaigrette ranch)

Poulet entier 1,36-1,59 kg (3-3 ½ lb) découpé, OU 4-6 côtelettes de porc OU 0,454-0,680 g (1-1 ½ lb) de poisson, de tofu, de légumes ou de viande désossée.

Combination Guide

Guide de cuisson combinée

Recommended for bone-in chicken or pork and very thick or starchy vegetables

Generously coat the bottom of an oven proof skillet with oil or cooking spray and heat to medium high heat. Brown pieces on both sides, about 2-3 minutes per side. Transfer pan to the oven and bake according to chart. ***Caution: handle will be very hot out of the oven.**

Recommandé pour le poulet avec os ou le porc et les légumes farineux ou en gros morceaux.

Bien couvrir le fond d'un poêlon allant au four d'huile ou d'enduit végétal et chauffer à feu moyen-fort. Brunir les morceaux des deux côtés, env. 2-3 minutes par côté. Enfourner et cuire selon le tableau. ***Attention : la poignée est très chaude au sortir du four.**

Bone-in Chicken Pieces	10-20 minutes
Morceaux de poulet avec os	10-20 minutes
Fish fillets • Filets de poisson	10-20 minutes
Vegetables • Légumes	6-15 minutes
Tofu	6-12 minutes
Chicken pieces • Morceaux de poulet	6-12 minutes
Pork chops • Côtelettes de porc	6-10 minutes

*Cooking times are approximate and may vary depending on thickness and type of meat, fish or vegetables. Chicken is done at an internal temperature of 180°F and pork at 165°F. Fish is done when it flakes with a fork.

*Les durées de cuisson sont approximatives et varient selon l'épaisseur et le type de viande, de poisson ou de légumes. Le poulet est cuit à une température interne de 82 °C (180 °F) et le porc à 74 °C (165 °F). Le poisson est cuit quand il se défait à la fourchette.