Chrupiące kąski w panierce kokosowej

Wyjątkowo pyszna przekąska z kurczaka przygotowana na słodko zasmakuje maluchom.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 i 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1 i 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka curry w proszku
1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
1 kg polędwiczek z kurczaka lub piersi, bez skóry i kości, lub udek, pokrojonych na duże kawałki
85 g wiórków kokosowych
160 g orzeszków ziemnych, posiekanych
2 białka

SOS JOGURTOWY

250 ml jogurtu naturalnego o niskiej zawartości tłuszczu
70 g sosu chutney z mango, owoce drobno pokrojone
1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 220ºC. Wsypać do dużej miski kmin rzymski, kolendrę, sól, curry i pieprz, wymieszać.
Odłożyć 2 łyżeczki mieszanki przypraw do przygotowania sosu. Włożyć kawałki mięsa do miski z resztą mieszanki i w niej obtoczyć.

2) Wymieszać na płytkim talerzu wiórki kokosowe z orzeszkami. Na innym talerzu ubić białka z 1 łyżką wody. Zanurzać kawałki kurczaka w białku, następnie obtaczać w wiórkach z orzechami. Ułożyć mięso w natłuszczonej brytfannie lub naczyniu żaroodpornym. Piec 15 minut.

3) Przygotować sos jogurtowy: wymieszać w misce jogurt z sosem chutney, sokiem cytrynowym i odłożoną mieszanką przypraw. Podać do gorących kawałków kurczaka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 513 kcal, 47 g białka, 31 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 12 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 431 mg sodu, 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock