Filety z kurczaka w chrupiącej panierce

Kurczak będzie bardziej wyrazisty w smaku, jeśli do bułki tartej dodamy startego parmezanu lub posiekanych świeżych ziół, takich jak natka pietruszki, tymianek czy rozmaryn.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 duży filet z piersi kurczaka (300 g)
2 łyżki mąki
1/3 szklanki bułki tartej
2 jajka
olej roślinny, do smażenia
2 pomidory śliwkowe, pokrojone w grube plasterki
sałata, do podania
cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić pierś kurczaka poziomo na pół dużym, ostrym nożem, a powstałe kawałki podzielić na dwie części. Rozbić je drewnianym młotkiem na grubość 1 cm. Nasypać na osobne talerze mąkę oraz bułkę tartą. W płytkiej misce roztrzepać jajka.

2) Obtoczyć każdy kawałek piersi w mące, otrzepać, a następnie zanurzyć w jajku i panierować w bułce tartej, lekko dociskając ją do powierzchni mięsa. Ułożyć kotlety pojedynczą warstwą na talerzu.

3) Rozgrzać 1 cm oleju na patelni na średnim ogniu. Smażyć mięso 3–4 minuty z każdej strony, aż lekko się przyrumieni – ogień nie powinien być zbyt duży, aby panierka nie przypaliła się, zanim kotlety będą gotowe. Osączyć filety na papierowym ręczniku.

4) Wytrzeć większość oleju z patelni. Zwiększyć ogień. Włożyć pomidory i smażyć minutę z każdej strony, aż się przyrumienią. Posypać solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podawać z kurczakiem i zieloną sałatą oraz cząstkami cytryny do wyciśnięcia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 392 kcal, 43 g białka, 14 g tłuszczów (4 g tłuszczów nasyconych), 22 g węglowodanów (2 g cukrów), 2 g błonnika, 294 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock