

Kawałki kurczaka w cieście

Kawałki kurczaka w cieście to danie szybkie do przygotowania. Pokrojoną w kostkę pierś kurczaka obtacza się w cieście naleśnikowym i smaży na głębokim tłuszczu. Usmażenie jednej porcji zabiera zaledwie 5 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

1,2 kg filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w kostkę o boku 2,5 cm
olej do smażenia na głębokim tłuszczu

CIASTO NALEŚNIKOWE

250 g mąki
2 jajka
1/2 szklanki wody
1 szklanka mleka
szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mięso do miski. Przykryć i wstawić na 6–8 minut do kuchenki mikrofalowej. Wymieszać składniki ciasta naleśnikowego.

2) Rozgrzać olej we frytkownicy do temperatury 190°C. Obtoczyć kawałki mięsa w cieście, następnie smażyć partiami, aż się przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 382 kcal, 19 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 75 mg cholesterolu, 482 mg sodu, 26 g węglowodanów, 2 g błonnika, 26 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock