

Kokosowy kurczak

Niezwykły przepis na klasyczne filety z kurczaka. W panierce znajdują się bowiem... wiórki kokosowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

150 g wiórków kokosowych
1 jajko
2 łyżki mleka
350 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych
1/2 szklanki mąki
olej do smażenia na głębokim tłuszczu
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki suszonego czosnku
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozdrobnić w mikserze wiórki kokosowe. Przełożyć do miski i odstawić. W innej misce roztrzepać jajko z mlekiem.

2) Starannie obtoczyć kawałki kurczaka w mące, jajku i wiórkach kokosowych. Ułożyć w jednej warstwie na blasze. Wstawić do lodówki co najmniej na 30 minut.

3) Na głęboką patelnię lub do frytkownicy wlać olej na wysokość 5 cm. Rozgrzać do temperatury 190°C. Wrzucać partiami kawałki kurczaka i smażyć po 2 minuty z każdej strony, aż przyrumienią się na złocisty kolor.

4) Odsączyć na papierowym ręczniku i przełożyć do salaterki. Posypać solą, suszonym czosnkiem i kminem rzymskim. Obtoczyć starannie w przyprawach i podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek kurczaka zawiera 166 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 34 mg cholesterolu, 185 mg sodu, 12 g węglowodanów, 1 g błonnika, 7 g białka