

Kotlety de volaille

Klasyczne danie zawsze sprawdzi się jako świąteczny albo niedzielny obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

50 g masła, miękkiego
1 łyżka szczypiorku, posiekanego
1 ząbek czosnku, posiekany
6 pojedynczych fileatów z piersi kurczaka
75 g płatków kukurydzianych, pokruszonych
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1/2 łyżeczki papryki
1/3 szklanki maślanki

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć masło ze szczypiorkiem i czosnkiem. Uformować prostokąt o wymiarach 7,5 x 5 cm. Przykryć i wstawić na 30 minut do zamrażalnika.

2) Roztłuc piersi. Pokroić masło wzdłuż na sześć kawałków. Ułożyć je na filetach. Założyć krótsze boki filetów na masło, zawinąć dłuższe boki na wierzch, spiąć wykałaczkami.

3) Wymieszać na talerzu płatki kukurydziane z pietruszką i papryką. Wlać maślanę do innego talerza. Zanurzyć kotlety w maślanie, a potem obtoczyć w pokruszonych płatkach.

4) Ułożyć kotlety w nasmarowanym naczyniu żaroodpornym. Piec 40 minut w temperaturze 220°C. Usunąć wykałaczki. Podawać z ryżem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 357 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 146 mg cholesterolu, 281 mg sodu, 10 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 47 g białka