Kotlety z kurczaka w parmezanie

Te kotlety najlepiej smakują podawane prosto z patelni, z dodatkiem sałaty, sałatki ziemniaczanej lub surówki z kapusty. Można je także podawać na zimno, na kanapkach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut (+ ok. 30 minut chłodzenie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 kromki chleba
50 g parmezanu, startego
2 jajka, lekko ubite z 1 łyżką wody
4 pojedyncze piersi kurczaka (ok. 750 g), bez skóry i kości, rozbite do grubości 1 cm
2 łyżki oliwy z oliwek
4 kawałki cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozdrobnić w blenderze chleb na drobne okruszki. Przesypać

do płytkiej miski.

2) Do drugiej miski wsypać parmezan, a do trzeciej wlać jajko.

3) Obtoczyć każdą pierś kurczaka w parmezanie, zanurzyć w jajku, następnie obtoczyć w okruchach chleba. Ułożyć na blasze do pieczenia. Nie przykrywać. Włożyć blachę przynajmniej na 30 minut do lodówki (nie na dłużej jednak niż 4 godziny).

4) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Smażyć po 2 kotlety naraz, 5 minut z każdej strony, aż się przyrumienią. Podawać na gorąco, razem z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 500 kcal, 51 g białka, 27 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 14 g węglowodanów (w tym <1 g cukrów), 483 mg sodu, <1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock