

# Kurczak w chrupiącej panierce

Tak przygotowanego kurczaka można owinąć w tortillę i podać z sałatką coleslaw lub zieloną sałata.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

180 g płatków kukurydzianych  
2 jajka  
2 łyżki musztardy dijon  
2 łyżki szczypiorku, posiekanego  
4 piersi kurczaka, bez skóry i kości (ok. 250 g każda)

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wyłożyć blachę do pieczenia pergaminem. Włożyć płatki kukurydziane do torebki i rozgnieść je wałkiem.
- 2) Ubić w misce jajka z musztardą. Dodać szczypiorek z odrobiną soli i świeżo zmielonego pieprzu.

3) Odciać z piersi połówki i pokroić piersi kurczaka w poprzek na plastry grubości 1,5 cm. Zanurzyć paski kurczaka oraz połówki w jajku, a następnie obtoczyć je w pokruszonych płatkach. Ułożyć na przygotowanej blasze do pieczenia.

4) Piec 15 minut, aż paski kurczaka będą upieczone w środku, a panierka złocistobrązowa.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 559 kcal, 61 g białka, 17 g tłuszczów (5 g NKT), 39 g węglowodanów (4 g cukrów), 1 g błonnika, 716 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*