

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