

Kurczak w panierce z sosem chrzanowym

Zawartość tłuszczu w tej potrawie można łatwo ograniczyć – wystarczy przygotować sos chrzanowy z majonezem o obniżonej zawartości tłuszczu. Jego smak będzie równie wyrazisty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 kromki pszennego chleba

60 g kwaśnej śmietany o obniżonej zawartości tłuszczu

60 g majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu

3 łyżki tartego chrzanu, osączonego

1/4 łyżeczki soli

4 pojedyncze piersi kurczaka (łącznie ok. 750 g), bez skóry i kości

2 łyżki masła, stopionego

SAŁATKA OGÓRKOWA

1 mały ogórek, obrany, oczyszczony z nasionek i pokrojony w

drobną kostkę
125 g kwaśnej śmietany o obniżonej zawartości tłuszczu
1 łyżka tartego chrzanu, osączonego
2 łyżki czerwonej cebuli, drobno pokrojonej
1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do 190°C. Natłuścić lekko blachę do pieczenia i nagrzewać w piekarniku 5 minut.
- 2) Rozdrobnić kromki chleba w robocie kuchennym. Wymieszać w płytkiej misce śmietaną z majonezem, chrzanem i solą. W innej misce wymieszać pokruszony chleb z masłem. Posmarować piersi kurczaka sosem chrzanowym, obtoczyć w okruchach chleba; docisnąć je delikatnie do mięsa.
- 3) Ułożyć porcje mięsa na rozgrzanej blasze do pieczenia, piec 10 minut. Odwrócić i piec jeszcze 10–15 minut, aż panierka stanie się chrupiąca, a kotlety będą gotowe.
- 4) Wymieszać w miseczce składniki sałatki ogórkowej. Podać salsę do kotletów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 583 kcal, 44 g białka, 37 g tłuszczów (w tym 20 g NKT), 18 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 1024 mg sodu, 1 g błonnika