

Smażone nóżki kurczaka

Nasz przepis na doskonałego smażonego kurczaka jest prosty i niezawodny: mięso będzie miękkie, aromatyczne i soczyste, jeśli zamarynujemy je w maślance, następnie obtoczymy w mące i schłodzimy, by panierka stężała i nie odpadła podczas smażenia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut (w tym chłodzenie i marynowanie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

375 ml maślanek

1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

3/4 łyżeczki soli

4 całe nóżki kurczaka (łącznie ok. 1,25 kg), podzielone na udka i podudzia

150 g mąki

125 ml oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej misce maślankę z pieprzem i 1/4 łyżeczki

solu. Włożyć porcje kurczaka, obtoczyć w marynacie. Przykryć i chłodzić w lodówce przynajmniej 30 minut (nie dłużej jednak niż 8 godzin).

2) Wsypać na talerz mąkę i 1/4 łyżeczki soli, wymieszać. Wyjąć udkę i podudzia z marynaty, obtoczyć w mące. Ułożyć na talerzu i chłodzić 30 minut w lodówce, bez przykrycia, by panierka stężała.

3) Wlać po tyle samo oleju na dwie duże, głębokie patelnie i rozgrzać na małym ogniu (będzie wystarczająco rozgrzany, gdy kawałek chleba zacznie skwierczeć zaraz po wrzuceniu).

4) Włożyć porcje kurczaka na obie patelnie, smażyć 30 minut, aż się przyrumienią.

5) Wyjąć kurczaka na papierowy ręcznik, by osączyć go z tłuszczu. Posypać porcje resztą soli i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 752 kcal, 37 g białka, 53 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 32 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 657 mg sodu, 1 g błonnika