

# Smażony kurczak po wiejsku

Po co kupować całego kurczaka, skoro można przyrządzić smażonego kurczaka po wiejsku z samych udek i podudzi?

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

40 g mąki  
1 łyżeczka soli czosnkowej  
1 łyżeczka pieprzu  
1/2 łyżeczki papryki  
1/4 łyżeczki przyprawy do kurczaka  
1 jajko  
1/4 szklanki mleka 2%  
2 udka kurczaka  
2 podudzia kurczaka  
1/3 szklanki oleju rzepakowego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać pięć pierwszych składników. Roztrzepać jajko z

mlekiem w misce. Obtoczyć kawałki kurczaka w mieszance mąki z przyprawami. Zanurzyć w jajku i ponownie obtoczyć w mące.

2) Smażyć 25 minut na oleju.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 732 kcal, 56 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 213 mg cholesterolu, 1053 mg sodu, 19 g węglowodanów, 1 g błonnika, 37 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*