

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