

Sznyce z kurczaka

Smak sznycli można urozmaicić dodając do płatków kukurydzianych 2 łyżki tartego parmezanu i 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki lub innych ziół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

75 g mąki
2 jajka
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
100 g pokruszonych płatków kukurydzianych lub bułki tartej
2 duże piersi kurczaka, bez skóry i kości (ok. 700 g)
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka masła
cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać mąkę do miski. W drugiej misce ubić jajka z solą i

pieprzem. Do trzeciej nasypać płatków kukurydzianych.

2) Przeciąć każdą pierś poziomo na pół. Rozbić każdą połówkę do grubości 5 mm.

3) Obtoczyć każdy kotlet w mące, zanurzyć w rozmąconym jajku, obtoczyć w płatkach kukurydzianych i ułożyć na blasze do pieczenia. Blachę włożyć na 30 minut do lodówki.

4) Rozgrzać oliwę i masło na dużej patelni. Smażyć po 2 sznycle naraz, po 2 minuty z każdej strony, aż ładnie się przyrumienią. Podawać na gorąco, z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 522 kcal, 41 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 34 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 633 mg sodu, 2 g błonnika