



## Pierś z kurczaka panierowana

★★★★★ (24)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**270 kcal** / 1 porcję (163 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 165.47 kcal 8.27%	🥩 Białko 18.23 g 36.46%	🍞 Węglowod. 3.90 g 1.44%	👤 Tłuszcze 8.67 g 12.39%	🌾 Błonnik 0.30 g 1.2%	<b>GDA</b> <b>8.27%</b>
--	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120g
- Jaja kurze surowe - 25g (1/2 sztuki)
- Bułka tarta - 8g (łyżka stołowa)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pierś z kurczaka dokładnie opłucz, osusz ręcznikiem papierowym. Wyczyść z żyłek i tłuszczu. Możesz doprawić solą.

**KROK 2:** Jajko roztrzep, umocz w nim kurczaka, a następnie obtocz go w bułce tartej.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej olej, smaż kurczaka na złoty kolor z obu stron.

\*Podawaj z surówką.

Smacznego!

