



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%	GDA 8.27%
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	---------------------



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120g
- Jaja kurze surowe - 25g (½ 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!

