

Filet z kurczaka pieczony bez tłuszczu



JAGODA5913



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	1 szt
Pieprz czarny mielony Prymat	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1 szt
Majeranek suszony Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Fileta myjemy i kroimy na porcje.
- KROK 2 Posypujemy pieprzem ,majerankiem, papryką z obu stron i odstawiamy do lodówki.
- KROK 3 Rozgrzewamy patelnię lub rondel z grubym dnem do 60 stopni ,rondel zdejmujemy z gazu ,wkładamy fileta i przykrywamy.
- KROK 4 Po chwili odwracamy na drugą stronę i zostawiamy na około 20 min.
- KROK 5 Można podawać z ziemniakami i z sałatką.