

Musztardowy filet w sezamie



CZARRNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

filet z kurczaka	1 szt
sezam	do panierowania
marynata	
musztarda	1 łyżka
miód płynny	1 łyżeczka
pietruszka zielona	1 łyżka
czosnek	3 ząbki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fileta przekroić na dwa kotlety i lekko rozbić. Składniki marynaty wymieszać i natrzeć nimi kurczaka. Odstawić na 20-30 minut, a następnie panierować w sezamie i smażyć z obu stron na złoty kolor. Smacznego :)