

Kotleciki drobiowe - paprykowe



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

podwójna pierś z kurczaka	1
strąka papryki czerwonej i żółtej	po 1/2
czubate łyżki mąki ziemniaczanej (może troszkę więcej)	2
czubata łyżka drobno posiekanego pora	1
łyżki pokrojonej zieleniny - natki pietruszki, szczypiorku, koperku...	2
łyżki sosu sojowego ciemnego	2
sól, pieprz mielony	do smaku:
jajko	1 duże

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w niedużą kostkę, przekładamy do miski i skrapiamy sosem sojowym, mieszamy. Paprykę także kroimy w kostkę, dodajemy do mięsa razem z porem i zieleniną. Dodajemy jajko, mąkę i mieszamy masę dokładnie - ew. można dodać troszkę więcej mąki ziemniaczanej albo 1 łyżkę pszennej. Masę doprawiamy pieprzem i solą pamiętając, że sos sojowy jest słony. Masę kładziemy łyżką na rozgrzaną patelnię z olejem i smażymy do zrumienienia z obu stron. Przewracamy ostrożnie łopatką dopiero wtedy gdy spód dobrze się przyrumieni. Na koniec dobrze jest przykryć patelnię i na małym ogniu jeszcze chwilę poddusić kotleciki. Podajemy z warzywami i jogurtem naturalnym, ziemniakami albo z pieczywem. Dobre są też na zimno.