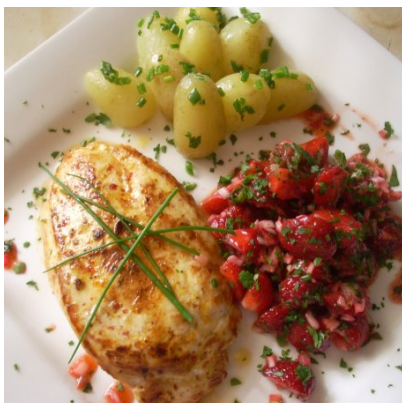


Filet z kurczaka, mocno popieprzony



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

podwójne piersi z kurczaka	2
łyżki soku z cytryny	3
łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia	2-3
łyżeczki kruszonego pieprzu czerwonego	2
łyżeczki papryki słodkiej mielonej	1,5
sól	do smaku:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Każdą pierś rozciąć na dwie pojedyncze części, oddzielić połędwiczki. Duże części lekko rozbić dłonią, oprószyć lekko solą, skropić 3 łyżkami soku cytrynowego i 3 łyżkami oliwy. Odstawić pod przykryciem na 1 godzinę do lodówki. Zamarynowane filety oprószyć obficie kruszonym pieprzem i papryką, kłaść na mocno rozgrzaną patelnię (nie wlewać tłuszczu) i usmażyć na złoto-brązowo z obu stron, ok. 3-5 min. z każdej.

Podawać z ziemniakami z wody i salsą truskawkową.

Salsę przygotować w/g przepisu

<http://www.doradcasmaku.pl/przepis/14854/salsa-truskawkowa.html>