

Filety w kalafiorze



JOLANKA1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filety z kurczaka

250 ml mleka

5 łyżek musztardy

sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rozbić, przyprawić. Kalafior zeszkrobać nożykiem do warzyw i pokruszyć w rękę. Filety maczać w jajku i kalafiorze i smażyć na rozgrzanym oleju z margaryną, około 8 minut.
sos: mleko z musztardą podgrzewać aż powstanie sos.