

Piers kurczaka z kukurydza



SYLWIA78



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

2 całe piersi z kurczaka

4 łyżki kukurydzy

olej do smażenia

1 łyżka masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

piersi umyc i osuszyć przekroić na pół Mieso lekko rozbić Rozgrzać olej smażyć piersi po dwie minuty z każdej strony. Kukurydze osaczyć ogrzać w rozgrzanym masle ułożyć na miesie. Kurczaka można ozdobić na talerzu brokułami