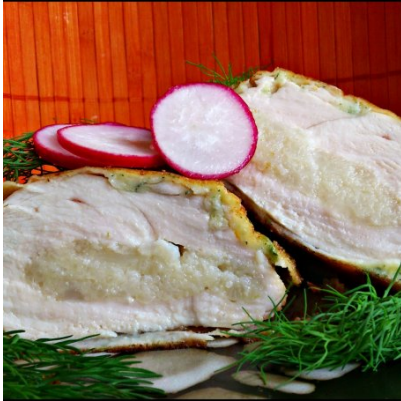


## Kalafiorowo koperkowy filet



### ZEWA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

## SKŁADNIKI

**sól do smaku**

**pieprz do smaku**

**mąka do obtaczania**

**olej do smażenia**

**Ciasto:**

**jajko** 1

**mleko** 1 łyżka

**mąki pszennej** 1 łyżka

**sól do smaku**

**chili Scotch Bonnet do smaku**

**posiekanego koperku** 2 łyżka

**kalafior** 3 ugotowany

**jogurt grecki** 1 łyżka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

**KROK 1** Filet z kurczaka umyć i osuszyć. Nożem naciąć w filecie kieszeń. Solą i pieprzem oprószyć filet z zewnątrz i w środku i odłożyć go na 5 do 10 minut. Przygotować ciasto. Do miseczki wybić jajko, dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać.

**KROK 2** Po upływie 5 lub 10 minut napełnić filet kalafiorem, obtoczyć go w mące. Następnie zanurzyć w przygotowanym cieście i smażyć w takiej ilości oleju aby filet zanurzony był w nim do połowy.

KROK 3 Filet smażyć na złoty kolor z obu stron. Podawać z dowolnymi dodatkami.