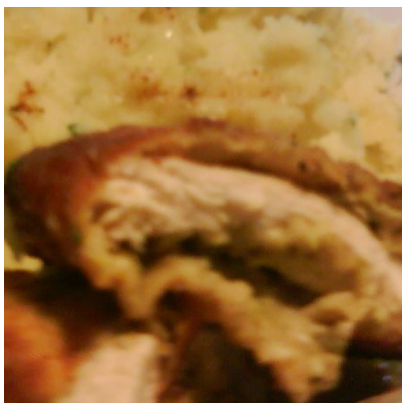


Pierś kurczaka z awokado II



CAROLINE1983



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filety z piersi kurczaka	2 szt
awokado	1/2 szt
jajko	1 szt
liście świeżej mięty	2-3 szt
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	
sól	
mąka	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Piersi rozbić, każdą przekroić na pół. Awokado rozgnieść widelcem, dodać 1 łyżeczkę oleju, pieprz cytrynowy, sól oraz bardzo drobno posiekane liście mięty. Wyrobić na jednolitą masę. Mieso smarować najpierw z jednej strony pastą z awokado, panierować z tej strony w mące, następnie odwracamy mięso i to samo robimy z drugiej strony. Kotlety panierujemy w roztrzepanym jajku i tartej bułce. Smażyć z obu stron na złoty kolor.