

Pierś kurczaka w płatkach kukurydźnianych



CAROLINE1983



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Filet z piersi kurczaka bez kości	2 szt
jajko	1 szt
płatki kukurydźniane	2 szklanki
sól, pieprz	
olej do smażenia	
cebula	1 sz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rozbić tłuczkiem do kotletów (najlepiej przez folię), przyprawić solą, pieprzem i ziołami. Cebule obrac i bardzo drobno posiekać. Jajo roztrzepać, dodać cebulę i dokładnie wymieszać. Płatki wsypać do foliowej torebki i pokruszyć wałkiem lub tłuczkiem. Filety panierować w jajku z cebulą a następnie w pokruszonych płatkach. Smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor.