

czosnkowy kotlet z piersi w jajku i mące na obiad...



W MOJEJ KUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1 podwójna
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	1/2 łyżeczki
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
jajko	2 sztuki
olej rzepakowy	- ile potrzeba
ziemniaki	1/2 kg
surówka	- jaką lubisz
mąka pszenna	- ile potrzeba
koperek	1 łyżka
Pieprz czarny mielony Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

pierś podzielić na porcje kotletowe

opłukać mięso i na ręczniku papierowym osuszyć

każdy kotlet posypać pieprzem solą, czosnkiem

przez woreczek bardzo delikatnie rozbić tłuczkiem kotlety

jajka roztrzepać w naczyniu z ciut olejem - panierka lepiej się trzyma

każdy kotlet maczać dobrze w jajku o obtaczać w mące

smażyć na gorącym oleju na złocisto z obu stron

podać z gotowanymi ziemniakami i np. buraczkami na ciepło i marchewką z masłem, posypać koperkiem.....SMACZNEGO!!!

