

Pierś z kurczaka smażona na oleju z owoców czerwonej palmy



MARCELA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1 sztuka
mąka	1/3 szklanki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
jogurt naturalny	1/2 kubeczka
olej z czerwonej palmy	5 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś kroimy na małe płyty, lekko rozbijamy tłuczkiem i przyprawiamy solą i pieprzem. Następnie wkładamy do miseczki i polewamy jogurtem i obtaczamy w mące. Smażymy na oleju z owoców czerwonej palmy.