

filety z drobiu panierowane w orzechach



SYLWIA78



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety drobiowe	600 g
białko	3 szt
mąka kartoflana	4 łyżki
sól, pieprz	
olej do smażenia	
orzechy włoskie	150 łuskane

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Piersi oczyścić i pokroić na kawałki o długości 5 cm. Obsypać solą i pieprzem. Pianę ubitą z białek wymieszać z mąką. Piersi zanurzyć w białkach i obtaczać w orzechach. Smażyć z obu stron na oleju na złoty kolor.