

Piersi z kurczaka inaczej

Przepis dodany przez użytkownika fasoleczka93

Sama wymyśliłam potrawę gdy mi się znudziły zwykłe schabowe. zajrzałam do lodówki i znalazłam świetne produkty.

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 25 PLN

Potrzebne składniki:

- piersi z kurczaka(pojedyncze) - 4 szt.
- ziarna słonecznika - 3 łyżka(i)
- ziarna dyni - 3 łyżka(i)
- otręby pszenne - 1
- otręby owsiane - 1
- czosnek - 2
- olej -
- masło -
- jajko - 2 szt.
- sól, pieprz -

Przydatne akcesoria:

patelnia

miska

wałek

worek plastikowy

Etapy przyrządzania:

1.
 - piersi z kurczaka kroimy w wąskie paseczki.
 - zboże i nasiona tłuczemy wałkiem, alby uzyskać konsystencję grubej mąki
 - do naszych zbóż możemy dodać paprykę
 - wszystko smażymy jak schabowe (panierka i na olej)

Jak podawać?

podawać z sałatą lub sosem koperkowym