
BITKI Z DROBIU OPIEKANE

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1510 razy.

50 dag mięsa z piersi drobiu

1 łyżka oliwy lub oleju

sól

4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Mięso z piersi umyć , osuszyć , pokrajać na równe porcje. Zbić tłuczkiem do mięsa zwilżonym wodą, uformować owalne porcje. Na patelnię z bardzo grubym dnem lub lepiej na patelnię przystosowaną do smażenia bez tłuszczu wlać łyżkę oliwy lub oleju, rozgrzać . Wkładać porcje mięsa, smażyć rumieniąc po obu stronach. Obrumienione bitki posolić , skropić kilkoma łyżkami wrzącej wody, przykryć . pozostawić na małym ogniu na kilkanaście minut, tak aby były miękkie;. uważać, żeby się nie przypaliły. Przed podaniem wyłożyć na ogrzany półmisek, posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée (1-1 1/2 łyżki na porcję) ze szpinakiem, groszkiem z marchewką lub z zieloną sałatą. Bitki można także podawać na zimno z dodatkiem zimnych sosów i sałatek warzywnych.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD