

---

# Filety panierowane w orzechach

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3555 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 50 min.

500 g piersi z kury lub kurczaka,

120 g luskanych orzechow włoskich,

4 lyzki maki kartoflanej,

3 bialka,

25 ml sherry,

olej lub sklarowane maslo do smazenia,

sol, pieprz.

1. Oczyszczone z blony i tluszczu piersi umyc, osuszyc, pokroic w poprzek na plastry grubosci 1 cm.
2. Nastepnie przelozyc do miseczki, posolic, wlac sherry, wymieszac i odstawic na 20 min.
3. Orzechy drobno posiekac. Bialka ubic na sztywna piane, wymieszac z maki kartoflana. Dodac orzechy, delikatnie wymieszac.
4. Pokrojone filety wyjac z miseczki, osaczyc, obtoczyc w mieszaninie piany, maki i orzechow.
5. Olej rozgrzac mocno na patelni. Wkladac filety i smazyc na zloty kolor (ok. 3 min z kazdej strony).
6. Wyjac, osaczyc z tluszczu, przelozyc na polmisek. Przed podaniem doprawic pieprzem i ewentualnie posolic.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 31 "Drób", strona 56.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)