
Filet panierowany w płatkach kukurydzianych

Dodano: 2004-10-22 20:58:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 12464 razy.

- 2 piersi z kurczaka
- 250 gram płatków kukurydzianych
- "Warzywko"
- mąka, jajka, bułka tarta
- olej

Piersi dzielimy na połowy, rozbijamy w woreczku foliowym na cienkie płaty (choć ja tego nie robię tylko ostrym nożem kroję pierś na dość cienkie sznycelki- z jednej piersi wychodzą 4). Przyprawiamy "Warzywkami" (nie za dużo). Przygotowujemy w talerzach mąkę, roztrzepane jajka i pokruszone (nie za drobno) płatki kukurydziane wymieszane z niewielką ilością bułki. I dalej już klasycznie: mąka, jajo, płatki, patelnia. Smażymy szybko na ostrym ogniu, bo płatki mają tendencję do przypalania się, a poza tym wchłaniają olej i potrawa robi się ciężka. Zamiast płatków można użyć sezamu-równie dobrze smakuje.

Nadesłał: Renata Andraszewska <r.andraszewska@interia.pl>