



Pierś z kurczaka panierowana

★★★★★ (24)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

270 kcal / 1 porcję (163 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

165.47 kcal

8.27%



Białko

18.23 g

36.46%



Węglowod.

3.90 g

1.44%



Tłuszcze

8.67 g

12.39%



Błonnik

0.30 g

1.2%

GDA

8.27%



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120g
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Bułka tarta - 8g (łyżka stołowa)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka dokładnie opłucz, osusz ręcznikiem papierowym. Wyczyść z żyłek i tłuszczu. Możesz doprawić solą.

KROK 2: Jajko roztrzep, umocz w nim kurczaka, a następnie obtocz go w bułce tartej.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej, smaż kurczaka na złoty kolor z obu stron.

*Podawaj z surówką.

Smacznego!

