

Kieszonki z warzywami w płatkach kukurydzianych



Autor: **kasia882**

Przepisów: **216** Ocena: **2265**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka
- 400g mrożonych warzyw na patelnię
- Pieprz, sól, sos sojowy do smaku
- 1 jajo
- Płatki owsiane

Sposób przygotowania:

1 Pierś z kurczaka należy dokładnie umyć i osuszyć. Podzielić na 4 płaty. Każdy płat delikatnie naciąć, tak, aby powstała koperta. Przyprawić solą i pieprzem.

2

Warzywa smażyjemy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym. Lekko przestudzić.

3 Warzywa włożyć do mięsnych kopert. Obtoczyć w jajku a następnie w płatkach. Smażyjemy z każdej strony przez ok 5 minut.

Twoje notatki do przepisu: