

Kotlecik curry w corn flakesach



Autor: **pysznie-zdrowo-kolorowo**
Przepisów: **153** Ocena: **4017**



5-6 os.



> 60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- Składniki na 5 porcji: 5 piersi z kurczaka
- Na marynatę: 2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z 1/2 cytryny
- 2 duże ząbki czosnku przeciśniętego przez prasę
- 2 łyżeczki curry
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki białego pieprzu
- Na panierkę: 1 jajko
- płatki kukurydziane corn flakes

Sposób przygotowania:

- 1 Filety płuczemy w zimnej wodzie, a następnie osuszamy papierowym ręcznikiem. Delikatnie rozbijamy tłuczkiem.
- 2 Mieszamy wszystkie składniki marynaty. Do marynaty wkładamy rozbite mięso i odkładamy do lodówki na około 2 godziny (Mięso możemy zamarynować dzień wcześniej, co skróci czas przygotowania potrawy).
- 3 Zamarynowane mięso panierujemy w jajku oraz płatkach kukurydzianych, dociskając, aby płatki dobrze przyległy. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 190 stopni. Wkładamy mięso do rozgrzanego piekarnika i pieczemy około 25 minut (termoobieg).
SMACZNEGO:)

Twoje notatki do przepisu: