

Kurczak w panierce z otręb owsianych



Autor: **POMPOLINA**
Przepisów: **123** Ocena: **3982**



1-2 os.



15 min



średnie przystępne



Składniki:

- pierś z kurczaka
- pieprz
- sól
- CZOSNEK GRANULOWANY
- otręby owsiane
- jajko

Sposób przygotowania:

- 1 pierś z kurczaka pokroić na plastry, oprószyć solą, pieprzem i czosnkiem.
- 2 Zanurzyć w rozmąconym jajku a następnie obtoczyć w otrębach.
- 3 Piec najlepiej na teflonowej patelni bez tłuszczu.
- 4 Podawać najlepiej z warzywami i dipem.
- 5 SMACZNEGO

Twoje notatki do przepisu: