

# Serce w panierce



Autor: **Futka**

Przepisów: **988** Ocena: **27091**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- pierś z indyka
- PRZYPRAWY:
- czosnek staropolski
- sól morską
- świeżo mielony pieprz
- PANIERKA:
- 1 jajko
- 1 łyżeczka słodkiego sosu sojowego
- mąka amarantusowa
- bułka tarta (bezglutenowa)
- olej rzepakowy (do smażenia)

## Sposób przygotowania:

- 1 Pierś z indyka dzielimy na sznyce, każdy z nich nacinamy i rozbijamy delikatnie przez folię spożywczą na kształt przypominający serce.



- 2 Rozbite sznyce oprószamy solą, pieprzem i przyprawą - czosnek staropolski. Odstawiamy na kilka minut dla odpowiedniego przejścia smaków i aromatów.



- 3 Przyprawione serce panierujemy w mące amarantusowej, następnie w jajku roztrzepanym z 1 łyżeczką słodkiego sosu sojowego, a na koniec w bułce tartej (u mnie w wersji bezglutenowej).



- 4 Kotlety smażymy z obu stron na złoty kolor.  
Po usmażeniu odsączamy je z nadmiaru oleju na ręczniku papierowym i podajemy z ulubionymi dodatkami np. polską klasyką - puree ziemniaczanym oraz surówką z jabłka i marchewki.



5 Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: