

# Soczysty filet w sosie śmietanowo - pietruszkowym



Autor: **szczotka\_od\_kija**  
Przepisów: **56** Ocena: **2826**

1-2 os. 15 min łatwe przystępne



## Składniki:

- 1 filet z kurczaka
- ulubione przyprawy mięsne
- mleko zagęszczone niesłodzone 4%
- świeża natka pietruszki
- sól
- coś do zagęszczenia sosu- ja użyłam kleiku kukurydzianego mojego synka:)

## Sposób przygotowania:

- 1 Fileta umyłam i przekroiłam wzdłuż na 2 cieńsze kawałki, porządnie obsypałam mięsnymi przyprawami i odstawiłam do lodówki na 30 minut (najlepiej jak mięsko poleży sobie przez noc w przyprawach).
- 2 Rozgrzałam patelnię teflonową, wrzuciłam na nią oba kotlety, a po 10 sekundach zalałam je niewielką ilością wody- tak, by na dnie było ok. 0,5 cm wody. Całość przykryłam szklaną przykrywką (by widzieć co się dzieje) i czekałam do momentu, aż kotlety będą ścięte na warstwie wierzchniej (czasem trzeba je podlać odrobiną wody, w przeciwnym razie będą miały aromat spalenizny:P). Wtedy szybko odwróciłam je na drugą stronę- dosłownie na 10 sekund i gotowe.
- 3 Do tego sosik: Śmietankę podgrzałam w małym rondelku dodając do niej posiekaną natkę pietruszki i doprawiając solą. Na koniec zagęściłam niewielką ilością kleiku kukurydzianego i gotowe:  
A w smaku obłędne:)

Smacznego!

## Twoje notatki do przepisu: