

Kurczakowe kęski

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [milagro1975](#), dnia 3 Lutego 2013r. o 11:01

Tagi: kurczak, obiad

Rodzaj dania: dania główne mięsa

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: Wielkopolska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	2	szt.	mięsa
jajo kurze	2	szt.	nabiał
bułka tarta	0,5	szklanka	dodatki
olej lub oliwa dowolna	10	łyżka	płyny i sosy
sól	do przyprawienia	szczypta	przyprawy i zioła
zioła prowansalskie	1	łyżka	przyprawy i zioła

Opis

- 2 podwójne filety kurczaka umyć, pozbawić błonek, pokroić na większe kawałki, delikatnie oprószyć solą.
- W misce rozbić jajko, dodać 2 szczypty soli, zioła prowansalskie, dokładnie wymieszać.
- Na patelni rozgrzać olej.
- Każdy kawałek umoczyć w jajku, a następnie w bułce tartej.
- Smażyć na średnim ogniu z każdej strony na złoty kolor.



Dla ilu osób: 5

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 30min.

Cana:

Liczba kalorii: