Kurczak w cieście kokosowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 610 kcal \ B-30 g \ T-18 g \ W-80 g \ BŁ-7 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 286 kcal \ B-23 g \ T-11 g \ W-23 g \ BŁ-2 g
- Wartość odżywcza 100 g kurczaka: 167 kcal \ B-13 g \ T-7 g \ W-13 g \ BŁ-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (500 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ cukier – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ woda – 1 szklanka (220 g)
- ✓ mąka pszenna – 170 g
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka
- ✓ wiórki kokosowe – 10 łyżek (50 g)
- ✓ mąka pszenna – 1 łyżka (10 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ryż basmati – 50 g na 1 porcję
- ✓ surówka z młodej kapusty – 200 g na 1 porcję
- ✓ sos sweet chili – 10 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw solą, pieprzem, dodaj łyżkę mąki i wymieszaj.

2. Do miski wybij jajo, dodaj sól, cukier, wodę i wymieszaj. Dosyp mąkę, proszek do pieczenia i wiórki kokosowe. Ponownie wymieszaj. Ciasto powinno być dość gęste. W razie potrzeby dodaj trochę więcej mąki.

3. Do ciasta wrzucaj po kilka kawałków kurczaka i porządnie je obtocz. Przy pomocy widelca / wykałaczki / szpikulca lub ewentualnie dłoni wrzucaj na rozgrzany tłuszcz. Kawałki powinny się smażyć ok 5 minut. W międzyczasie obracaj.

4. Wykładaj na papierowy ręcznik aby zebrać nadmiar tłuszczu.

5. Podawaj z ryżem i surówką.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/kurczak-w-ciescie-kokosowym/