

# Pikantne kęski z kurczaka jak z KFC

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 24 sztuki
- Wartość odżywcza 100 g kęsków: 330 kcal \ B-18 g \ T-22 g \ W-16 g \ BŁ-0 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (500 g)
- ✓ papryka słodka – 1 czubata łyżeczka (4 g)
- ✓ pieprz cayenne – 1/3 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki

## Parnierka

- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ mąka pszenna – 1 szklanka (90 g)
- ✓ mleko 3,2% – 140 ml (140 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ pieprz cayenne – 2 szczypty
- ✓ pieprz – 2 szczypty
- ✓ olej – do smażenia
- ✓ mąka pszenna – 1,5 szklanki (145 g)

## Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na niewielkie kawałki wielkości kęsa. Dopraw i odstaw do lodówki na pół godziny (a najlepiej na całą noc). Wyciągnij z lodówki i poczekaj, aż nabierze temp. pokojowej (poczekaj tak z pół godziny).
2. Przygotuj ciasto: w dużej misce wymieszaj jaja, 1 szklankę mąki, mleko oraz przyprawy. Masa powinna być gęsta. Dodaj do niej kurczaka i porządnie wymieszaj (tak, aby każdy kawałek był otoczony ciastem).
3. Na talerz lub w do miski wysyp mąkę, wrzuc kilka kawałków kurczaka i delikatnie je obtocz (mąki nie powinno być zbyt dużo).
4. Smaż do lekkiego zezłocenia na mocno rozgrzanym oleju. Wyciągaj łyżką cedzakową lub widelcem i odkładaj na ręcznik papierowy, aby wchłonął nadmiar tłuszczu

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pikantne-kaski-z-kurczaka-jak-z-kfc/>