

Chrupiące polędwiczki z kurczaka

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 413 kcal \ B-35 g \ T-18 g \ W-28 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 211 kcal \ B-18 g \ T-9 g \ W-14 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ polędwiczki z kurczaka – 9 sztuk (400 g)
- ✓ mąka pszenna – 1/2 szklanki (50 g)
- ✓ pieprz – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ bułka tarta – 1 szklanka (60 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 4 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Polędwiczki oczyść z błonek.
2. Przygotuj 3 miski – do jednej wsyp mąkę i przyprawy, do drugiej dodaj oliwę i przeciśnięty przez praskę czosnek, a do ostatniej bułkę tartą panko oraz starty ser.
3. Mięso obtocz kolejno w zawartości każdej miski. Staraj się robić to dokładnie.
4. Polędwiczki przełóż do kosza frytkownicy powietrznej (AirFryer). Piecz w 200C przez 18 minut. W międzyczasie przewróć je na drugą stronę.
5. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/chrupiace-poledwiczki-z-kurczaka/>