

Kotlety drobiowe w chrupiącej panierce

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 545 kcal \ B-24 g \ T-20 g \ W-64 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 166 kcal \ B-18 g \ T-6 g \ W-10 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g kotletów: 178 kcal \ B-19 g \ T-7 g \ W-10 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ bułka tarta panko – 1 szklanka (50 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniaki pieczone – 270 g na 1 porcję
- ✓ surówka z porem – 100 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Mięso oczyść i porządnie dopraw. Natrzyj oliwą, a następnie obtocz w bułce tartej panko.
2. Piecz w frytkownicy beztłuszczowej 200C przez 15 minut (w połowie czasu obróć na drugą stronę).
3. Podawaj np. z pieczonymi ziemniaczkami i ulubioną surówką.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/kotlety-drobiowe-w-chrupiacej-panierce/>