



Kurczak w kukurydzianej panierce na purée z zielonego groszku



120 min.



4 os.



570 kcal/os.



ok 6.80 zł/os.

Składniki

- filet z kurczaka powójny - 2 szt.
- jajko - 1 szt.
- limonka - 1 szt.
- płatki kukurydziane lub owsiane - $\frac{3}{4}$ szkl.
- groszek zielony - 1 puszka
- kukurydza - 1 puszka
- mąka pszenna - 4 łyżki
- mąka ziemniaczana - 1/2 łyżki
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- mleko - 20 ml
- masło - 3 łyżki
- olej - 4 łyżki
- marchewka baby - 400 g
- czosnek - 2 ząbki
- sól - 1 łyżka

Sposób przygotowania

Mięso oczyść, umyj i osusz. Lekko rozbij. Obsyp z obu stron solą i pieprzem. Odstaw do lodówki.

Płatki kukurydziane lub owsiane drobno posiekaj. Wymieszaj w misce z 1 łyżką mąki pszennej, mąką ziemniaczaną, rozartymi ziołami prowansalskimi oraz dopraw do smaku solą i pieprzem.

Jajko rozbij w misce i wymieszaj z mlekiem. Mięso najpierw obtocz w pozostałej mące pszennej, zanurz w jajku z mlekiem, a następnie obtocz w panierce z płatków kukurydzianych lub owsianych. Podsmaż na dobrze rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor, a następnie przełóż do piekarnika rozgrzanego do 170°C na około 20 minut.

Zrób purée z groszku. W tym celu odcedź go i zblenduj, podgrzej na patelni z 1 łyżką masła, solą i pieprzem. Dodaj otartą skórkę i sok z limonki. Przygotuj marchewkę z kukurydzą. Marchewki ugotuj al dente w osolonej wodzie. Na patelni na maśle podsmaż delikatnie posiekany pozostały czosnek, ugotowane marchewki oraz odcedzoną kukurydzą. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Kotlety połóż na purée z groszku. Obok ułóż marchewkę z kukurydzą. Smacznego!

- pieprz - 1 łyżka