



Filet z kurczaka z dynią



Składniki

- 0.5 szt. cebula
- 120 g dynia Hokkaido
- 0.25 szklanki bulion
- 1 szczypta sól
- 1 szczypta pieprz
- 1 szt. duże jajko
- 5 łyżek mąka do obtaczania
- 5 łyżek olej do smażenia
- 1 szt. duży filet z kurczaka
- 1 łyżka posiekana natka pietruszki
- 6 łyżek bułka tarta do panierowania

Sposób przygotowania

Dynię pozbawić gniazda nasiennego i obrać ze skóry a potem dowolnie drobno pokroić. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju, wrzucić cebulę i podsmażyć. Potem dodać dynię i chwilę smażyć. Wlać bulion, dodać sól i pieprz i dusić do odparowania bulionu. Dodać posiekaną natkę i wymieszać farsz. Filet umyć, rozkroić na płat i rozłożyć na płacie farsz. Filet złożyć lub zawinąć w roladę. Potem obtoczyć go w mące, roztrzepanym jajku i opanierować w bułce tartej. Na patelnię wlać olej, rozgrzać go i położyć filet. Smażyć go z obu stron po kilka minut aby dosmażył się w środku. Podawać np. z ziemniakami i dowolną surówką.