

Kotleciki w panierce sezamowej



Robiłam ostatnio na obiad zwykłe kotlety z piersi kurczaka. Miały być całkiem zwyczajnie panierowane w bułce tartej... Niestety okazało się, że bułki tartej w domu brak. Tak więc użyłam mąki pszennej i ziaren sezamu w proporcjach 1:1. Wyszło smaczne, chrupiące zestawienie i soczyste mięso.

Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- jajko
- 5 łyżek mąki pszennej
- 5 łyżek ziaren sezamu
- tłuszcz do smażenia
- sól
- pieprz
- czosnek granulowany

Wykonanie:

1. Mięso myjemy, osuszamy i kroimy na nieduże kotleciki. Oprószamy je przyprawami i odstawiamy na 15 minut do lodówki.

2. W miseczce roztrzepujemy jajo. W drugiej misce mieszamy mąkę z sezamem.

3. Kotlety panierujemy w jajku i mące, po czym smażymy na mocno rozgrzanym tłuszczu na złoto z obu stron. Pyszne z mizerią lub sałatą.