Panierowany filet Dukana



Kolejny pieczony filet z kurczaka, ale w panierce, więc może pozwoli nam co nieco zmienić smak na diecie ;) Polecam do tego konserwowego ogórka, a w fazie II bukiet warzyw na parze.

Składniki:

- filet z kurczaka
- serek homogenizowany naturalny 0% tłuszczu (5 czubatych łyżek)
- pieprz
- papryka w proszku
- czosnek granulowany
- zioła
- sól
- otręby owsiane (kilka łyżek)
- 3-4 łyżki ziaren sezamu (nie są konieczne, a na ścisłym Dukanie, lepiej z nich zrezygnować)

Wykonanie:

1. Pierś myjemy, osuszamy, kroimy na kawałki.

2. Serek homogenizowany przekładamy do miski, dodajemy przyprawy, mieszamy. W takiej marynacie układamy mięso, mieszamy, by całe zostało przykryte. Nakrywamy miskę folią spożywczą i wkładamy do lodówki na minimum 2 godziny (ja zostawiłam na całą noc).

3. Blachę wykładamy papierem do pieczenia.

4. Do miseczki wsypujemy otręby i sezam, mieszamy. Mięso z marynaty maczamy w otrębach tak, by się dokładnie oblepiło i układamy na papierze.

5. Pieczemy w temperaturze 180-190 stopni Celsjusza przez pół godziny.