

# 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.
- 

## Gulasz z zielonym groszkiem



Gulasze wszelakie to zdecydowanie jedno z ulubionych dań mojego męża. Byleby był kawałek mięsa w jakimś sosie, najlepiej samorobnym, nie z torebki, plus jakieś miłe dodatki. Tak więc dzisiaj na obiad był gulasz, a żeby jeszcze zachęcić dziecię do jedzenia, do gulaszu powędrował zielony groszek. I wyszło nam bardzo smaczne danie, zaserwowane z ziemniaczanym puree i pomidorami.

### Składniki:

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 2 średnie cebule
- puszka zielonego groszku
- szklanka jogurtu naturalnego

- 1 łyżka mąki pszennej
- świeżo utarty czarny pieprz
- odrobina soli
- czosnek granulowany
- olej do smażenia

#### Wykonanie:

1. Piers z kurczaka kroimy w dużą kostkę, posypujemy czarnym pieprzem, czosnkiem granulowanym i odrobiną soli. Odstawiamy na 15-20 minut.
2. Na patelni rozgrzewamy 2-3 łyżki oleju. Cebule obieramy i kroimy w grubsze krążki. Wsypujemy na gorący olej, posypujemy czosnkiem granulowanym, zmniejszamy ogień i podsmażamy przez kilka minut.
3. Do cebuli dodajemy mięso i przesmażamy razem, dopóki się nie zrumieni.
4. Mięso posypujemy łyżką mąki, mieszamy, dolewamy jogurt, ponownie mieszamy i zagotowujemy.
5. Groszek osączamy z zalewy i wsypujemy do gulaszu, mieszamy chwilę razem, po czym zdejmujemy z ognia i w miarę potrzeby doprawiamy solą i czarnym pieprzem.

---

## **Filet z kurczaka smażony z cukinią**



Smaczny pomysł na kurczaka z dodatkiem cukinii. Do tego dania możecie dodać każde warzywo, na jakie akurat macie apetyt. My jedliśmy z ziemniakami i dodatkowo pomidorem.

#### Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- dwie małe cukinie lub jedna większa
- 3 średnie cebule
- 5 łyżek oliwy lub oleju
- łyżka ciemnego sosu sojowego
- sól
- czarny pieprz (najlepiej świeżo utarty)
- łyżka pieprzu ziołowego
- słodka papryka w proszku
- czosnek granulowany

#### Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy i osuszamy. Kroimy na większe kawałki, wkładamy do miski, posypujemy odrobiną soli, czarnym pieprzem, papryką w proszku i czosnkiem, odstawiamy na 15 minut do lodówki.
2. Cukinie myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Cebule obieramy i kroimy w piórka. Na dużej teflonowej patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę na złoto. Dodajemy do niej cukinię i

przesmażamy razem. Cukinię skrapiamy sosem sojowym, dodajemy 4-5 łyżek wody i zmniejszamy ogień. Dusimy warzywa przez 10-15 minut.

3. Cukinię z cebulą zsuwamy na połowę patelni, a na drugiej połowie układamy kawałki kurczaka. Smażymy go na rumiano z obu stron, jednocześnie mieszając co jakiś czas cukinię.

4. Podajemy z ziemniakami lub frytkami. Do dania pasują też inne warzywa, choćby pomidory ze szczypiorkiem albo zielona sałata.



---

## [Szaszłyki z kurczaka z cebulką](#)



Najsmaczniejsze są przyrumienione i chrupiące, w wersji mięsnej idealnie pasują do I fazy diety Dukana, w fazie II możemy na patyczki nadziać jeszcze kawałki większości warzyw. Będą pyszne z różnokolorową papryką. Można je upiec w piekarniku (jak ja dzisiaj) lub na grillu. Jako dodatek możecie do nich przyrządzić sos na bazie jogurtu naturalnego, na przykład z czosnkiem. W wersji dukanowskiej można zrezygnować z parówek.

#### Składniki:

- pierś z kurczaka
- średnia cebula
- papryka w proszku
- sól
- czosnek granulowany
- opcjonalnie 2-3 parówki

#### Dodatkowo:

- patyczki do szaszłyków

#### Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki.
2. Cebulę obieramy i kroimy na cztery tak, by zdjąć z niej kawałki, które później będzie można nadziać na patyki. Parówki obieramy z osłonek i kroimy w plasterki.

3. Na patyczki nadziewamy na przemian kawałek mięsa, plasterki parówki i kawałek cebuli. Obsypujemy odrobiną soli, papryką i czosnkiem granulowanym, odstawiamy na 15 minut do lodówki. W wersji dla mojego męża obsypałam szaszłyki przyprawą do grilla i czarnym, świeżo utartym pieprzem.
4. Pieczemy na kratce w temperaturze 220 stopni Celsjusza. U mnie piekły się 35 minut, ale śmiało można je zostawić na 45 minut.



---

## **Kotlety de volaille z pieczarkami**



Trzeba było wykorzystać resztę pieczarek, więc z piersi kurczaka – zamiast zwykłych kotletów – zrobiłam dzisiaj kotlety de volaille z pieczarkami i żółtym serem. Mięso można oczywiście doprawić i nadziać po swojemu, choćby świeżymi ziołami.

#### Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- 4-5 pieczarek
- 2-3 plasterki żółtego sera
- sól
- pieprz
- papryka w proszku
- 2-3 łyżki mąki
- 1 jajko
- 3 łyżki mleka
- 3/4 szklanki bułki tartej
- kilka płatków masła
- olej do smażenia

#### Dodatkowo:

- kilka wykałaczek

#### Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy, odcinamy chrząstki i tłuszcz. Mięso dzielimy na podłużne kotlety, grubsze kawałki przekrawamy wzdłuż. Rozbijamy bardzo delikatnie, po czym solimy, posypujemy pieprzem i papryką, po czym wkładamy do lodówki na minimum pół godziny.
2. Pieczarki myjemy i oczyszczamy, po czym kroimy w małą kosteczkę. Podsmażamy na odrobinie masła na rumiano.
3. Na każdym kotlecie układamy 3-4 małe płatki masła, niepełną łyżeczkę pieczarek i kawałek żółtego sera. Zwijamy je od grubszego brzegu (wzdłuż) i spinamy wykałaczkami starając się spiąć również boki, by farsz nie uciekł podczas smażenia.
4. Kotlety układamy na talerzu i wkładamy do lodówki na 15 minut.
5. Olej rozgrzewamy na patelni teflonowej.
6. Kotlety panierujemy w mące, roztrzepanym jajku z mlekiem i bułce tartej. Smażymy na małym ogniu, z każdej strony na rumiano.

---

## **Roladki z kurczaka**



Danie chude i dietetyczne, dozwolone w I fazie Dukana, ale nawet jeśli nie jesteście na diecie, warto je sobie przyrządzić, ponieważ roladki są pyszne. Robiłam je wiele razy, na ogół na życzenie mojego męża, który od wszelkich diet trzyma się z daleka.

#### Składniki:

- jedna podwójna pierś z kurczaka
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub serka homogenizowanego naturalnego (niskotłuszczowego, ale nie typu light, ponieważ mimo, iż zawierają one mniej tłuszczu, na ogół zawierają też nadwyżkowy dodatek cukru)
- pieprz
- czosnek granulowany
- papryka w proszku
- kilka plastrów chudej szynki drobiowej

#### Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i przekrawamy w poprzek na cienkie plastry. Posypujemy przyprawami i odstawiamy na 10 minut do lodówki.

2. Każdy plaster mięsa smarujemy jogurtem, kładziemy na nim plaster szynki i zwijamy w rulonik. Spinamy klamrami do zrazów (lub wykałaczkami) i pieczemy pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200 stopni Celsjusza.

---

## Faworki z kurczaka



Ponownie kurczak, tym razem smażony, choć dukanowski. Smażony oczywiście bez tłuszczu, pyszny z każdą bez wyjątku surówką. Do tego przygotowuje się go właściwie w 10 minut, szybko, łatwo i pysznie.

### Składniki:

- pierś z kurczaka
- ulubione przyprawy

### Wykonanie:

Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w paski. W każdym pasku robimy nacięcie i przeplatamy przez nie jeden koniec paska (jak w faworkach). Oprószamy przyprawami. Smażymy na mocno rozgrzanej teflonowej patelni (bez tłuszczu) na rumiano.

---

## Placuszki z kurczaka



Inny pomysł na pierś z kurczaka, którego z mięs u nas zdecydowanie je się najwięcej. Smakują nam na ciepło do obiadu i na zimno do białego pieczywa z majonezem. Dość elastyczne danie, do którego można też wykorzystać paprykę, oliwki, zioła, czy choćby przyrządzić je w wersji bezmięsnej.

### Składniki:

- jedna pojedyncza pierś z kurczaka
- 6-7 pieczarek
- cebulka
- gruby szczypior
- 2 jajka
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

#### Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w małą kosteczkę. Wrzucamy do miski.
2. Pieczarki myjemy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Szczypior siekamy na kawałki, cebulkę kroimy w kostkę – dodajemy do mięsa. Wszystko mieszamy.
3. Dodajemy mąkę, jajka, sól, pieprz oraz wszelkie inne dodatki, na jakie przyjdzie nam ochota. Porządnie mieszamy. Masa będzie dość luźna, ale nie przejmujcie się, tak ma być :) Całość przedstawia sobą mniej więcej taki widok:



4. Placki układamy łyżką stołową na gorący olej, smażymy z obu stron na złoto jak placki ziemniaczane. Można smażyć duże, bądź małe, ja zawsze robię mniejsze, takie mniej więcej wielkości

wnętrza dłoni.

---