



Bezglutenowa panierka

 Mariola


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

pierś z kurczaka - 1 szt.
mąka migdałowa - 100 g
jajka - 1 szt.
sól - do smaku

pieprz - do smaku
czosnek (opcjonalnie) - do smaku
ostra papryka - do smaku
olej - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka kroję na kawałki i rozbijam tłuczkiem, tak aby były dość cienkie. Następnie przyprawiam mięso przyprawami zamaczam w jajku i obtaczam w mące migdałowej. Na patelni rozgrzewam olej i na nie zbyt ostrym ogniu smażę kotleciki z obu stron na złoty kolor. Podaję z gotowanymi na parze warzywami.

Smacznego