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