




Filet z piersi kurczaka w otrębach owsianych

 MamaNaMedal


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 55 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

filet z piersi z kurczaka - 1 szt.
jajo - 1 szt.
dowolne przyprawy - do smaku

otręby owsiane do obtoczenia - do smaku
dodatkovow: 4 ugotowane ziemniaki + pietruszka - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jajo wbijam do miski dodaję dowolne składniki rozbełtuję widelcem po umaczeniu filetów w jajku obtaczam każde z nich dokładnie w otrębach owsianych po czym układam na patelni z rozgrzanym tłuszczem. Smażę z obu stron na złocisty kolor.

Odsączam z tłuszczu,wykładam na talerz i dodaję do smaku ziemniaczki wcześniej ugotowane.

I tak oto powstał pyszny domowy obiad a troszkę dietetyczny bez wyrzeczeń