Kotlecikowe zapasy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

Pierś z kurczaka - 1 kg

Jajko - 1 szt.

Białko jaja - 1 szt.

przyprawy: sól himalajska, pieprz cayenne, pieprz ziołowy, pieprz prawdziwy, curry, zioła prowansalskie, estragon - do smaku

Posiekany koperek - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Kiedy mam okazję kupić pierś z kurczaka w promocyjnej cenie, zawsze zaopatrzam się wtedy w większy zapas :D i staram się go jakoś spożytkować i wykorzystać na przykład na takie kotleciki :) Robię ich znacznie więcej niż na "jeden raz", dzięki czemu w dni, w które nie mam kompletnie czasu na gotowanie i przyrządzenie sobie obiadu, odmrażam poporcjowane kotleciki, i posiłek jak znalazł! :D Oczywiście trzeba dodać coś węglowodanowego w postaci kaszy i warzyw :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka zmielić. Dodać pozostałe składniki i wyrabiać masę przez kilka minut, aż stanie się jednolita.

KROK 2: Formować małe kulki, które ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w nagrzanym na 180*C piekarniku przez 15-20 minut.
Z podanych składników wychodzi ok. 25 kulek :D