Kotlety z piersi indyka w panierce z amarantusa ekspandowanego Amarello

Amarello

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- filet z piersi z indyka pokrojony na plastry ok. 1,5-2 cm - 300 g
- amarantus ekspandowany Amarello - 1 trochę
- jajko - 1 szt.
- sól, pieprz - 1 trochę
- ulubiona przyprawa - 1 trochę
- olej z pestek winogron - 1 łyżka
- masło do smażenia - 1 łyżka
- cebula średniej wielkości - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kotlety rozbijamy z obu stron, przyprawiamy solą, pieprzem, lub ulubioną przyprawą (np. dedykowaną do potraw z indyka). Cebulę drobno siekamy.

KROK 2: Rozgrzewamy patelnie z tłuszczem i delikatnie podsmażamy cebulę. Potrzebujemy 2 miseczki, w jednej roztrzepujemy jajko z odrobiną wody , drugą napełniamy amarantusem. Przyprawiony kotlet, najpierw obtaczamy z obu stron w jajku, a następnie w amarantusie ekspandowanym i od razu kładziemy na rozgrzanej patelni z cebulką. Smażymy z obu stron na złoty kolor. Odsączamy nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym.

KROK 3: Podajemy np. z młodymi ziemniakami posypanymi koperkiem, i pomidorami z oliwą z oliwek i szczypiorkiem.