Pałki z kurczaka w pszennych otrębach

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- pałki z kurczaka - 2 szt.
- marchewka mała - 1 szt.
- pietruszka mała - 1 szt.
- por mały - 1 szt.
- liść laurowy - 1 szt.
- przyprawa uniwersalna - 1/2 łyżeczka
- jajko - 1 szt.
- jogurt - 1 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- mąka pszenna - 1 łyżka
- otręby pszenne - 6-8 łyżka
- olej do smażenia - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski wbić jajko, dodać jogurt, odrobinę soli i pieprzu, wymieszać.

KROK 2: Pałki z kurczaka umyć, włożyć do garnka, zalać zimną wodą, dodać przyprawę uniwersalną, liść laurowy i gotować. Po zagotowaniu usunąć szumowiny. Po upływie 20 minut dodać obrane i pokrojone warzywa, gotować do miękkości. Mięso wyjąć z wywaru, usunąć skórę. (wywar można wykorzystać do przygotowania zupy)

KROK 3: Przygotowane mięso oprószyć mąką, zanurzać w jajkach z jogurtem i obtaczać w otrębach, lekko dociskając.

KROK 4: Smażyć ze wszystkich stron na rozgrzanym oleju. Usmażone osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

KROK 5: Podawać z pieczywem lub z ziemniakami i surówką.