Kuřecí prsíčka obalovaná v kukuřičných lupíncích

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 kuřecí prsíčka
2 vejce
sůl
mletý pepř
60 g kukuřičných lupínků
1 lžičky kari koření
70 g jemně strouhané eidamské cihly
rostlinný olej na smažení
1 hlávkový salát
4 rajčata
hranolky

Postup

Očištěné kuřecí maso vložíme do vroucí osolené a opepřené vody a vaříme asi 7 minut. Poté necháme vychladnout a namočíme nejprve ve vejcích, pak obalíme ve směsi z rozdrcených lupínků, sýra a kari koření. Smažíme po obou stranách dozlatova. Před podáváním vyložíme talíře listy hlávkového salátu, na ně položíme smažené maso, přidáme hranolky a půlky malých rajčat.