

Kurczak ze szparagami

Przepis dodany przez użytkownika meg47

Smacznego :)

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: łatwe

Potrzebne składniki:

- mięso z piersi kurczaka - 40 dag
- mąka do panierowania -
- oliwa -
- sól -
- biały pieprz -
- zielone szparagi - 1 peczek
- masło - 1 łyżeczka(i)
- bułka tarta -
- majonez light - 2 łyżka(i)

Etapy przyrządzania:

1. Szparagi umyć, osączyć, zdjąć skórkę, ugotować w osolonym wrzątku.
2. Mięso umyć, opłukać, pokroić na mniejsze kawałki, oprószyć mąką zmieszaną z solą i pieprzem, usmażyć na rozgrzanym oleju, zdjąć z patelni, ułożyć na serwetkach, aby ściekł tłuszcz.
3. Na patelni zrumienić bułkę, zestawić, dodać masło, a kiedy się rozpuści, połączyć nim ugotowane szparagi,, podawać z usmażonym mięsem, ryżem ugotowanym na sypko i odtłuszczonym majonezem.

