

Kotlety z kurczaka w sezamie

Przepis dodany przez użytkownika avril

na rodzinny obiad

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 75 dag mięsa z piersi kurczaka -
- 2 łyżki miodu -
- cytryna -
- pół szklanki sezamu -
- olej do smażenia i panierowania mięsa -
- biały zmielony pieprz, sól -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Mięso z piersi kurczaka opłukać, dokładnie osuszyć, pokroić na niezbyt grube plastry. Lekko rozbić dłonią albo tłuczkiem, każdą porcję posolić i oprószyć białym pieprzem. Odstawić na pół godziny w chłodne miejsce.
- 2.** Miód połączyć z 2 łyżkami oleju i sokiem wyciśniętym z cytryny, starannie wymieszać, dokładnie posmarować każdy plasterkę mięsa.
- 3.** Włożyć do miski, przykryć, ponownie odstawić na kilka minut w chłodne miejsce, osączyć z wytworzonej zalewy.
- 4.** Każdą porcję mięsa obtoczyć delikatnie w sezamowych ziarnach, położyć na dużej patelni na rozgrzanym tłuszczu.
- 5.** Smażyć z obu stron na średnim ogniu, uważając, by ziarna sezamu się nie spaliły. Zdjąć z patelni, od razu podawać.