



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni  
(2450)

## **W orzechowej panierce**

Nie typowe danie ale zadowoli nie jednego smakosza .

**Czas przygotowania:** do 30 min

**Stopień trudności:** Średnie

**Pora dnia:** Obiad

**Sposób przygotowania:** smażone

**Liczba porcji:** cztery

### **Składniki:**

- olej, 5 łyżk.
- sól, 1 łyżecz.
- pieprz czarny, 1 szczypta
- pieprz ziołowy, 2 szczypta
- orzech ziemny, 40 dag
- ząbek czosnku, 1 szt.
- kasza manna , 8 łyżk.
- bułka tarta , 6 łyżk.
- jajka, 1 szt.
- cebula, 1 szt.
- cukinia, 1 szt.
- filet z kurczaka, 50 dag

### **Sposób przygotowania:**

1 . Orzeszki rozgniatamy tłuczkiem do mięsa . Cukinię myjemy , obieramy i rozdrabniamy w robocie kuchennym . Cebulę i czosnek obieramy , drobno kroimy i podsmażamy .2 . Filet z kurczaka mielimy . Mięso mielone mieszamy z cebulą i czosnkiem , cukinią , jajkiem , bułką tartą , kaszą manną oraz przyprawami .3 . Z masy formujemy niewielkie kotlety . Lekko dociskając , obtaczamy w orzeszkach . Na patelni rozgrzewamy tłuszcz . Smażymy kotlety z obu stron , aż się zrumienią .

