

Kotlety z piersi kurczaka

200g piersi kurczaka
pół małego ziemniaka
pół małej cebuli
białko z 1 jajka
brązowa mąka
sól Magdi
biały pieprz

Zmielone mięso łączymy z ziemniakiem, cebulą i białkiem, mieszamy. Całość dzielimy na 8 równych części i formujemy kotlety. Obtaczamy kotlety w brązowej mące i smażymy na patelni teflonowej lub lekko natartej oliwą, pod przykryciem. Po usmażeniu mamy 8 kotletów. Na jednym posiłku zjadamy 4.

