

Вкусная курочка

Готовила Сорокина Ольга Александровна
Кушали Сорокин Илья и Сорокин Андрей



Предистория

Мои сыновья занимаются спортом.

Старший Андрюшка особенно следит за питанием. Кушать постоянно отварную курочку тоже надоедает. И я придумываю что-нибудь вкусненькое.



Подготовка.

Нам понадобится:

Куриная грудка 800-1000 гр

Сметана 2-3 стол.ложки

Соль, перец, специи, пряности
по вкусу

Панировочные сухари 3 ст.
ложки

Сыр российский 40 гр



Приготовление

Куриную грудку моем, чистим от плёночек, нарезаем на кусочки.

Отбиваем кусочки курочки.

Солим, перчим, приправляем травами и специями по вкусу.



Приготовление

Сыр натираем на мелкой терке и смешиваем с панировочными сухарями.

Подготовленные кусочки курицы обмазываем сметаной и обваливаем в сырно-сухарной смеси.



Запекание

Выкладываем на противень.

Я застилаю противень пакетом для запекания (и чисто и можно маслом не смазывать - ничего не пригорит).

Отправляем в разогретую духовку. Я пеку в своей духовке при 180* с конвекцией

15 мин. И дальше смотрю по готовности вкусной корочки. Важно не пересшить.



Приятного аппетита!

