Куриная грудка в кунжуте

Автор: Мухаббат
09.08.2011 10:44 -



Куриную грудку разморозить, посолить, поперчить и оставить минут на 20. Промокнуть бумажным полотенцем. Взбить яйцо, обмакнуть грудку и обвалять в кунжуте.Обжарить на небольшом количестве оливкового масла по 2-3 минуту с каждой стороны. Выложить в жаропрочную форму и отправить в духовку разогретую до 200* на 15-20 минут. Подавать с любимым вами гарниром, либо просто со свежими овощами.

{jcomments on}