

Котлетки из рубленного филе курицы с кунжутом и базиликом

Добавил(а) Оля

14.10.10 14:44 - Последнее обновление 13.01.11 04:27



Продукты для рецепта

- Филе курицы - 1 кг.
- Яйцо - 2 шт.
- Крахмал - 4 ст.л., Лук порей - 1 шт.
- Кунжут - 4 ст.л.

Котлетки из рубленного филе курицы с кунжутом и базиликом

Добавил(а) Оля

14.10.10 14:44 - Последнее обновление 13.01.11 04:27

- Масло сливочное - 0,5 ст.л.
- Масло растительное для жарки
- Базилик - 1,5 ч.л.
- Соль, перец



Семена кунжута обжариваем на сухой сковороде до золотистого цвета



Котлетки из рубленного филе курицы с кунжутом и базиликом

Добавил(а) Оля

14.10.10 14:44 - Последнее обновление 13.01.11 04:27

Лук порей нарезаем, обжариваем на сливочном масле до золотистого цвета .



Смешиваем крахмал, 2 яйца, базилик.



Котлетки из рубленного филе курицы с кунжутом и базиликом

Добавил(а) Оля

14.10.10 14:44 - Последнее обновление 13.01.11 04:27

Филе курицы нарезаем небольшими кусочками.

Выкладываем в яичную смесь, солим, перчим, добавляем кунжут.

Всё хорошо перемешиваем.



Добавляем обжаренный лук.

Перемешиваем.

При помощи ложки выкладываем мясо на сковороду с разогретым растительным маслом.

Котлетки из рубленного филе курицы с кунжутом и базиликом

Добавил(а) Оля

14.10.10 14:44 - Последнее обновление 13.01.11 04:27



Обжариваем котлетки по 3-4 минуты с каждой стороны.

Подаём с картофельным пюре, листьями базилика и луком пореем.

Приятного аппетита!!!

{kunen_discuss:12}