

Филе курицы фаршированное кабачками и сыром

Добавил(а) Оля

07.07.11 01:56 - Последнее обновление 07.07.11 06:18



Продукты

- Филе курицы (грудки) - 1 кг.
- Кабачок - 1 шт.
- Сыр - 100 гр.
- Яйцо- 2 шт, панировка

Филе курицы фаршированное кабачками и сыром

Добавил(а) Оля

07.07.11 01:56 - Последнее обновление 07.07.11 06:18

- Соль, Перец
- Растительное масло (для жарки)



Кабачок моем, нарезаем мелкими кубиками, солим.



Пассируем на растительном масле до золотистого цвета.

Филе курицы фаршированное кабачками и сыром

Добавил(а) Оля

07.07.11 01:56 - Последнее обновление 07.07.11 06:18



Филе курицы разрезаем вдоль, чтобы получился тонкий пласт.



Мясо немного отбиваем, солим, перчим. На мясо выкладываем тонко нарезанный сыр и кабачки.

Филе курицы фаршированное кабачками и сыром

Добавил(а) Оля

07.07.11 01:56 - Последнее обновление 07.07.11 06:18



Сворачиваем мясо, закрепляя края зубочистками.



Яйца взбить с солью и перцем.

Мясо обмакнуть в яйце.

Филе курицы фаршированное кабачками и сыром

Добавил(а) Оля

07.07.11 01:56 - Последнее обновление 07.07.11 06:18



Затем обвалить в панировочных сухарях.

Жарить на среднем огне, на растительном масле, с двух сторон, до готовности, около 10 минут с



Подать с зеленью и овощами.

Филе курицы фаршированное кабачками и сыром

Добавил(а) Оля

07.07.11 01:56 - Последнее обновление 07.07.11 06:18

Приятного аппетита!!!

{kunena_discuss:12}