

Pileći file sa sjemenkama



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4

Sastojci

500 g pilećih prsa / file
3 žlice bučinog brašna
2 jaja
50 g bućinih sjemenki
50 g suncokretovih sjemenki
50 g sjemenki sezama
50 g sjemenki lana
sol
suncokretovo ulje

Nutritivne vrijednosti



Pripremite tri tanjura, u jedan stavite bućino brašno, u drugom umutite jaja, a u trećem ta-njuru pomiješajte sjemenke buće, suncokreta, lana i sezama.

Piletinu posolite, uvaljajte u bućino brašno, pa u jaja i na kraju u pomiješane sjemenke. U tavi sa zagrijanim uljem pecite ih 3 - 4 minute sa svake strane.

Izvadite ih na papirnate ubruse kako bi upili višak masnoće, a zatim poslužite uz salatu od ljubičastog kupusa.

Skeniraj za prikaz na web stranici

