КУРИНЫЕ НАГЕТСЫ

Фритюр - не самый полезный вид кулинарной обработки. Но, согласитесь, если уж позволять себе и своим детям такого рода фаст-фуд, то лучше приготовить самому!

Понадобится:

куриное филе - 500 граммов
панировочные сухари - 200 граммов
масло подсолнечное - 500 миллилитров

для гарнира:
шпинат - 3-6 пучков
лук-порей - 1/3
чеснок - 3 зубочка
сливки 20% жирности - 100 граммов

соль/перец

Приготовление:

Куриное филе помой, обсуши и нарежь длинными брусочками. Посоли и поперчи. В кастрюле нагрей подсолнечное масло и обжарь в нем кусочки курицы предварительно обваляные в панировочных сухарях.

Шпинат тщательно промой и избавься от плотных стеблей. Лук нарежь полукольцами и обжарь на подсолнечном масле.

Добавь в сковороду шпинат и накрой крышкой. Через пять минут открой крышку, перемешай, заметно уменьшившийся в объеме шпинат.

Выдави чеснок, влей сливки, посоли, поперчи и готовь еще пару минут.