



**Состав:**

2 куриные грудки (около 400г)

4-5 ст.л. панировочных сухарей

1 яйцо

соль

черный молотый перец

### **Рецепт куриных наггетсов:**

Куриные грудки промыть, немного обсушить и разрезать на куски среднего размера (примерно 2 x 3 см) толщиной 0,7-1 см. Нарезанные грудки посолить.

Яйцо промыть, разбить, вылить в небольшую пиалу и немного взбить вилкой. Сухари высыпать на тарелку, немного посолить, поперчить и перемешать.

Кусочки курицы обмакнуть с двух сторон во взбитом яйце, затем обвалить в сухарях и обжарить на растительном масле до румяной корочки (примерно по 3-5 минут с каждой стороны).

Это блюдо очень любят дети. Если ваш ребенок еще маленький – в наггетсы не следует добавлять черный перец.

Если вы и ваша семья любите добавлять в свой рацион чеснок, то классический рецепт приготовления наггетсов можно немного усовершенствовать. Для этого, уже нарезанные куриные грудки следует положить в небольшую мисочку, выдавить в нее 1-2 зубчика чеснока, все тщательно перемешать, накрыть сверху крышкой и поставить в холодильник на 15-20 минут, после чего готовить в соответствии с рецептом. Чеснок добавит вашим наггетсам пикантности.

Приятного аппетита!