**Kuřecí copánek v sezamové krustě na sýrové omáčce**

1000 g kuřecí prsa

1 krabička taveného sýra bez příchutě

1 smetana

bílé sezamové semínko

sůl, koření na kuře, olej

 Kuřecí prsa mírně naklepeme, osolíme, můžeme přidat koření na kuře. Každý plátek nakrojíme tak, aby byly dva díly, ale nepřekrojíme celý. Dva díly spleteme a klademe vedle sebe na vymaštěný plech. Můžeme konec připevnit párátkem, ale copánek drží i bez něj. Nakonec posypeme bílým sezamovým semínkem, podlijeme mírně vodou a pečeme nebo dusíme. Jakmile jsou copánky hotové, dáme si výpek z masa zvlášť do nádoby, do kterého přidáme tavený sýr, rozšleháme, přidáme smetanu a krátce povaříme. Pokud by byla omáčka řídká, můžeme trošku zahustit hladkou moukou. Podáváme s vařeným bramborem, bramborovou kaší. Pokud má rád někdo pikantnější sýrové omáčky, může si přidat i nivu nebo jakýkoli jiný sýr.

