



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Piersi kurczaka z nadzieniem z żurawiną suszoną



Piersi kurczaka z nadzieniem z żurawiną suszoną

★★★★★ (15)

50 minut +

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

466 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 166.60 kcal 8.33%	Białko 11.94 g 23.88%	Węglowod. 7.57 g 2.8%	Tłuszcze 9.34 g 13.34%	Błonnik 0.99 g 3.96%	GDA 8.33 %
--------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------

Składniki

- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Boczek wędzony Pancetta - 120g (8 łyżek stołowych)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Bułka tarta - 20g (2 ½ łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 30g (7 ½ sztuki)
- Ziele angielskie - 5g (2 ½ sztuki)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 450g
- Wino białe, wytrawne - 150g (lampka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Każdą pierś kurczaka natnij nożem tworząc głęboką kieszonkę. Posól je i posyp pieprzem z każdej strony. (Można również rozbić mięso tłuczkiem tworząc płaskie kotlety).

KROK 2: Na patelni rozgrzej masło i zeszklij na nim pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj posiekany boczek i seler. Smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty (do lekkiego zrumienienia). Następnie dodaj żurawinę, posiekane orzechy, ziele angielskie, rozmaryn i skórkę pomarańczową. Wymieszaj dokładnie i podsmaż przez 1 minutę. Przełóż do miseczki i wystudź. Dodaj jajko i bułkę tartą. Posól i dodaj pieprzu do smaku. Wymieszaj.

KROK 3: Włóż nadzienie do kieszonek w piersi kurczaka. Możesz również nałożyć je na rozbity płat mięsa i zawinąć jak z raz. Każdy kawałek mięsa zwiąż bawełnianą nitką.

KROK 4: Na patelni rozgrzej olej. Obsmaż na nim piersi kurczaka do zrumienienia. Mięso przełóż do formy, a z patelni zlej tłuszcz. Polej na nią wino i podgrzewaj przez około 1 minutę odklejając szpatulką przypieczone kawałki od dna. Połącz wytworzonym sosem mięso w formie.

KROK 5: Przykryj całość szczelnie folią aluminiową i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C na około 30 minut (czas pieczenia uzależniony jest od wielkości piersi kurczaka). W razie potrzeby dolej do formy około 50 ml wina lub wody. Upieczone mięso odstaw na 5-7 minut po wyjęciu z piekarnika. Zdejmij bawełniane nitki i pokrój mięso w plasty.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

