

## Filet z kurczaka w szynce



### BERNADETA1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>filet z kurczaka</b>	2 szt
<b>szynka parmeńska</b>	4 plastry
<b>papryka czerwona</b>	1/2 szt
<b>papryka zielona</b>	1/2 szt
<b>ser żółty</b>	50 gram
<b>olej do smażenia</b>	
<b>sól</b>	
<b>pieprz</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet z kurczaka przekrój na połowę, każdą część rozbij, posyp solą i pieprzem, Odstaw na 30min. Paprykę umyj usuń gniazda nasienne i pokrój w paski. Na każdy rozbity filet ułóż kawałek sera żółtego, pasek papryki zielonej i czerwonej, zwiń na połowę, Tak przygotowanego kurczaka przewiń plastrem szynki, zepnij wykałaczkami lub przewiń nitką. Na patelni rozgrzej olej i usmaż na nim piersi z kurczaka ze wszystkich stron.