

Mój przepis na...: Piersi z kurczaka faszerowane kaszą jaglaną, serem kozim i rodzynkami , odc. 33



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

piers z kurczaka 4 szt.

chrzan żurawinowy łyżka

Marynata

olej rzepakowy 4 łyżki

miód 1 łyżka

musztarda delikatesowa 1 łyżka

przyprawa do kurczaka 2 łyżki

Farsz

czosnek 2 ząbki

kasza jaglana 1 szklanka ugotowanej

szczypiorek 1 pęczek

rodzynki 2 łyżki

ser kozi 1 szklanka

natka pietruszki pęczek

oliwa 3 łyżki

sól ziołowa szczypta

chili pieprz cayenne szczypta

tymianek Prymat szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Marynata: w naczyniu żaroodpornym łączymy wszystkie składniki marynaty.
- KROK 2 Oczyszczone piersi z kurczaka nacinamy tak, aby powstały kieszenie, dokładnie obtaczamy w marynacie, wkładamy do naczynia z pozostałą marynatą i odstawiamy (najlepiej na 1 godzinę).
- KROK 3 Farsz: łączymy kaszę jaglaną z rodzynkami oraz rozdrobnionym serem kozim. Dodajemy posiekany czosnek, sól ziołową, odrobinę posiekanej natki pietruszki, posiekany szczypiorek oraz tymianek. Wlewamy odrobinę oliwy aby farsz nie był zbyt suchy. Doprawiamy do smaku chili.
- KROK 4 Tak przygotowanym farszem nadziewamy zamarynowane piersi z kurczaka i ponownie przekładamy do naczynia żaroodpornego w którym znajduje się marynata.
- KROK 5 Naczynie przykrywamy i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 30 minut.
- KROK 6 Upieczone piersi z kurczaka polewamy sosem powstałym w czasie pieczenia oraz z chrzanem z żurawiną. Z wierzchu posypujemy natką pietruszki.