

Pierś kurczaka na liściach jarmużu



MYSIUNIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	0,5
jarmuż	2 liście
cebula	0,5
masło	1 łyżeczka
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Liście jarmużu myjemy, a następnie drobno siekamy (bez łydżek).
- KROK 2 . Kawałek folii aluminiowej układamy na blaszce, na środku kładziemy posiekany jarmuż, który doprawiamy solą i pieprzem, układamy na nim doprawioną pierś kurczaka.
- KROK 3 Cebulę kroimy w półplasterki i układamy ją na mięsie, dodajemy również odrobinę masła - doprawiamy. Folię dokładnie zawijamy, pieczemy ok. 25 minut w 180*.
- KROK 4 Podajemy do obiadu z ziemniaczanym puree i surówką.