

Pierś nadziana szynką prosciutto ,suszonymi pomidorami i fetą



ANNA133



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	2 szt
suszone pomidory	4 płaty
feta	6 kosteczek
cebula	1 szt/mała
kwiaty lawendy suszone	2 szczypty
kwiaty nagietka suszone	2 szczypty
suszona pietruszka	2 szczypty
płatki chille	1 szczypta
Czosnek suszony Prymat	2 szczypty
szynka prosciutto	2 plastry
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Bierzemy plastry szynki i układamy na niej plastry suszonych pomidorów , pół cebuli małej , 3 kosteczki fety .
- KROK 2 Szyneczkę z nadzieniem zwijamy w rulon , boki lekko przyklepujemy by nam ser nie wypadł i odstawiamy .
Fileta myjemy , osuszamy i nacinamy kieszonkę u samej góry w grubszej części zaczynając , przesuwając się w głąb .
Mięso doprawiamy podanymi przyprawami .

- KROK 3 Do kieszonki wkładamy naszą szyneczkową paczuszkę i zamykamy wykałaczką .Następnie układamy na sitku nad gotującą się wodą i parujemy ok 45 min pod przykryciem , ja nie mam parowara :/ Z zewnątrz możemy jeszcze oprószyć pieprzem i solą , zależy od naszych preferencji .
- KROK 4 Po parowaniu , podajemy przekrojoną z purre i sałatką według uznania .