

Faszerowane piersi z kurczaka na smakowitej ściółce



ZOFIA12



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	2 sztuki
ryż basmati	100 g
kolendra	0,5 pęczka
rodzynki	50 g
Szafran nitki Prymat	0,5 torebki
szypiorek	
marchewka duża	1 szt
sól, pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso rozbić tłuczkiem, natrzeć solą i pieprzem.
2. Z kolendry poodrywać listki.
3. Suchy ryż wymieszać z rodzynekami, szafranem, listkami kolendry i 400 ml lekko osolonej wody, wszystko wlać do naczynia żaroodpornego.
4. Szczypior pokroić w paski o długości 10 cm.
5. Obraną marchewkę zetrzeć na grubej tarce.
6. Szczypior i marchewkę rozłożyć na rozbitych piersiach, zawinąć i spiąć wykałaczkami.
7. Rolady ułożyć na ryżu, przykryć folią.
8. Dusić w piekarniku 35 minut.