pierś z nadzieniem z suszonych pomidorów i fety

BERNIKA

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

piersi kurczaka	3
feta	3 plasterki
oliwa	3 łyżki
sok z limonki	2 łyżki
sól gruboziarnista	
Pieprz czarny Prymat w młynku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Oczyścić mięso z nadmiaru tłuszczu i błonek, dobrze opłukać pod zimną, bieżącą wodą, osuszyć. W każdym kawałku naciąć głęboką \"kieszeń\". Nadziać ją suszonym pomidorem, bazylią i plasterkiem koziego serka lub fetą. \"Kieszeń\" zamknąć przy pomocy wykałaczki.
Nadziane piersi ułożyć w naczyniu szklanym lub porcelanowym, przyprawić obficie pieprzem i solą, polać oliwą i sokiem z cytryny. Marynować obracając parę razy, przez ok. 30 minut, czyli akurat tyle czasu, ile trzeba, żeby przygotować grill.
Nadziewane piersi piec na mocno rozgrzanym grillu (225-250 stopni). Ruszt należy przetrzeć olejem roślinnym przed położeniem na nim porcji kurczaka. Po pierwszych 2 minutach można przekręcić kawałki mięsa o 60-90 stopni tak, żeby odbiła sie na nich ładna kratka. Po 7-8 minutach na jednej stronie mięso należy przewrócić delikatnie szczypcami. Posmarować pędzelkiem umoczonym w oliwie. Łączny czas pieczenia ok. 14 minut. Piersi kurze są gotowe gdy mięso w przy dotknięciu (palcem lub szczypcami) nie jest już miękkie, lecz ładnie sprężynuje, ale nie jest jeszcze całkiem twarde