

szparagowe sakwy



SYLWIA78



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

podwójne filety z kurczaka	2 szt
białe szparagi	8 szt
małe ziemniaki	8 szt
żółty ser	4 plastry
olej	3 łyżeczki
sól, pieprz	
boczek	2 chudy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rozcinamy na 4 płyty. Każdy przykrywamy folią spożywczą i rozbijamy tłuczkiem. Mieso opruszamy solą i pieprzem. Szparagi gotujemy w posolonej wodzie. Wyjmujemy i studzimy. Ziemniaki gotujemy w mundurkach. Plastry boczku tnijemy na połówki. Na płatach miesa układamy plastry boczku i po 2 szparagi. Składamy na pół, ew. spinamy wykończkami. Ziemniaki odcedzamy i obieramy z łupinek. Na patelni rozgrzewamy olej. Wkładamy mięso i smażymy 3 minuty z każdej strony. Przykrywamy plastrami sera i smażymy jeszcze 5 minut. Podawamy z ziemniakami.