

Pierś kurczaka ze śliwką w boczku

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: ilka86, dnia 25 Stycznia 2013r. o 14:17

Tagi: kurczak, boczek

Rodzaj dania: dania główne

Rodzaj kuchni: fusion

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	3	szt.	mięsa
wieprzowina - boczek wędzony	250	g	mięsa
śliwka suszona	12	szt.	owoce
czosnek granulowany	1	szt.	przyprawy i zioła
papryka słodka	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
rozmaryn suszony	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
tymianek suszony	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
kolendra mielona	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
olej lub oliwa dowolna	1	łyżka	płyny i sosy
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

Pierś z kurczaka myję, osuszam i oczyszczam z błonek. Wzdłuż każdego filetu nożem robię kieszeń, w którą wkładam po 4 suszone śliwki. Mięso oprószam zewnątrz mieloną słodką papryką, czosnkiem, pieprzem, ziołami (po odrobinie każdego) i delikatnie solą (bowiem boczek jest słony). Następnie każdą pierś, na całej długości, owijam ściśle kilkoma cienkimi plasterkami wędzonego boczku przeplatając na zmianę paseczki. Naczynie żaroodporne smaruję oliwą, układam w nim owinięte w boczek filety z kurczaka. Mięso skrapiam delikatnie oliwą i wstawiam naczynie z zawartością do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piekę pod przykryciem ok. 40 minut. Po tym czasie piekę jeszcze 15 minut bez przykrycia, aby wierzch mięsa się lekko zarumienił. Podaję do obiadu.



Dla ilu osób: 6
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
 Czas przygotowywania: 0godz. 0min.
 Cana:
 Liczba kalorii: