

## Pierś kurczaka faszerowana kapustą i pieczarkami

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: pocztylion19, dnia 29 Kwietnia 2011r. o 17:06

Tagi: Pierś kurczaka, faszerowana, pieczarki

Rodzaj dania: dania główne

Rodzaj kuchni: polska

Rodzaj mięsa: drób

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - filet	4	szt.	mięsa
pieczarka	8	szt.	warzywa
kapusta pekińska	1	szt.	warzywa
jajo kurze	2	szt.	nabiał
majeranek suszony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
cebula	1	szt.	warzywa

### Opis

Piersi oczyścić i długim nożem zrobić otwór wzdłuż kawałka. Cebulę drobno posiekać i wrzucić na rozgrzany olej, dodać drobno pokrojone pieczarki i pokrojone w kostkę liście kapusty, przysmażyć wszystko ok 7-10 min odparować, doprawić do smaku solą pieprzem i majerankiem, wystudzić, dodać jajko i wymieszać. Nadziać mięso i ułożyć na rozgrzanej patelni na odrobinie oleju, przyrumienić z każdej strony. Zmniejszyć ogień, podlać odrobiną wody i pod przykryciem dusić ok 15 min. Podawać z pomidorem i ogórkiem oraz sosem z jogurtu Greckiego. Jogurt ok 200 gr wymieszać z chrzanem ok 1-2 łyżeczki, doprawić solą .. Podać obok mięsa.



Dla ilu osób: 4  
 Danie dietetyczne: nie  
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane  
 Czas przygotowywania: 0godz. 0min.  
 Cana:  
 Liczba kalorii: