

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Piersi kurczaka z nadzieniem z żurawiną suszoną](#)

Piersi kurczaka z nadzieniem z żurawiną suszoną

★★★★★ (15)



50 minut +



4 osoby

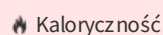


łatwy

Wartości odżywcze

466 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

**Kaloryczność**
166.60 kcal

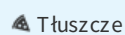
8.33%

**Białko**
11.94 g

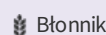
23.88%

**Węglowod.**
7.57 g

2.8%

**Tłuszcze**
9.34 g

13.34%

**Błonnik**
0.99 g

3.96%

GDA**8.33 %**

Składniki

- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Boczek wędzony Pancetta - 120g (8 łyżek stołowych)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Bułka tarta - 20g (2 ½ łyżki stołowej)
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 30g (7 ½ sztuki)
- Ziele angielskie - 5g (2 ½ sztuki)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 450g
- Wino białe, wytrawne - 150g (lampa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Każdą pierś kurczaka natnij nożem tworząc głęboką kieszonkę. Posól je i posyp pieprzem z każdej strony. (Można również rozbić mięso tłuszcikiem tworząc płaskie kotlety).

KROK 2: Na patelni rozgrzej masło i zeszklij na nim pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj posiekany boczek i selera. Smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty (do lekkiego zrumienienia). Następnie dodaj żurawinę, posiekane orzechy, ziele angielskie, rozmaryn i skórkę pomarańczową. Wymieszaj dokładnie i podsmaż przez 1 minutę. Przełóż do miseczki i wystudź. Dodaj jajko i bułkę tartą. Posól i dodaj pieprzu do smaku. Wymieszaj.

KROK 3: Włóż nadzienie do kieszonek w piersi kurczaka. Możesz również nałożyć je na rozbitą płatk mięsa i zawinąć jak z raz. Każdy kawałek mięsa zwiąż bawełnianą nitką.

KROK 4: Na patelni rozgrzej olej. Obsmaż na nim piersi kurczaka do zrumienienia. Mięso przełóż do formy, a z patelni zlej tłuszcz. Polej na nią wino i podgrzewaj przez około 1 minutę odklejając szpatulką przypieczone kawałki od dna. Połącz wytworzonym sosem mięso w formie.

KROK 5: Przykryj całość szczelnie folią aluminiową i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C na około 30 minut (czas pieczenia uzależniony jest od wielkości piersi kurczaka). W razie potrzeby dolej do formy około 50 ml wina lub wody. Upieczone mięso odstaw na 5-7 minut po wyjęciu z piekarnika. Zdejmij bawełniane nitki i pokrój mięso w plasty.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

