PIERŚ Z KURCZAKA FASZEROWANA SUSZONYMI POMIDORAMI

4 Porcje | Czas przygotowania 40 min

SKŁADNIKI

2 sztuki / piersi z kurczaka, pojedyncze

10 plastrów / szynki parmeńskiej

MARYNATA

4 łyżki / oliwy z suszonych pomidorów

2 ząbki / czosnku

1 sztuka / papryczki chilli

1 łyżeczka / świeżego imbiru

1 łyżeczka / soli morskiej

1 łyżeczka / czerwonego pieprzu

FARSZ

100 g / suszonych pomidorów

1 sztuka / szalotki

1 ząbek / czosnku

100 g / sera feta

1 łyżeczka / natki pietruszki suszona

½ łyżeczki / płatków chilli

Sól, pieprz

LISTA ZAKUPÓW

2 piersi z kurczaka

Szynka parmeńska

Suszone pomidory

Czosnek

Szalotka

Papryczka chilli

Imbir

Ser feta

Natka pietruszki suszona

Przepis pobrany z serwisu: iLoveCooking.pl
Publikacja wymaga zgody autora

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Piersi z kurczaka myjemy i delikatnie osuszamy. Każdą z piersi nacinamy tak, aby można było je nafaszerować. Przygotowujemy marynatę. Ząbki czosnku obieramy i kroimy na mniejsze części. Papryczkę chilli drobno siekamy. Imbir obieramy i ścieramy na małych oczkach tarki. Przygotowane składniki przekładamy do moździerza. Dodajemy sól morską, czerwony pieprz w ziarnach i rozcieramy. Gdy uzyskamy konsystencję papki dodajemy oliwę z suszonych pomidorów. Mieszamy. Każdą z piersi kurczaka nacieramy naszą marynatą. Przekładamy do pojemnika i odkładamy do lodówki na min. godzinę.

Suszone pomidory kroimy na mniejsze części. Szalotkę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Czosnek obieramy i drobno siekamy. Podsmażamy w rondlu szalotkę, suszone pomidory i czosnek. Ponieważ suszone pomidory mają w sobie oliwę, nie dodajemy żadnego tłuszczu. Smażymy ok. 7 min. Po tym czasie odstawiamy do wystygnięcia. Gdy pomidory wystygną dodajemy do nich ser feta. Całość mieszamy. Doprawiamy solą, suszoną natką pietruszki, płatkami chilli i pieprzem. Dokładnie łączymy całość. Tak przygotowanym farszem nadziewamy zamarynowane piersi kurczaka. Każdą zamarynowaną pierś owijamy plastrami szynki parmeńskiej. Następnie przekładamy je do rękawa do pieczenia i pieczemy w piekarniku ustawionym na 200°C 30 min.

W czasie, gdy piersi z kurczaka się pieką przygotowujemy sos camembert z suszonymi pomidorami. Przepis na ten sos znajdziesz w kategorii dodatki.

Upieczoną pierś kurczaka podajemy z sosem camembert, młodymi ziemniakami i szparagami ugrillowanymi na maśle klarowanym.