



Soczyste piersi z kurczaka faszerowane kuskusem

★★★★★ (15)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

180 kcal / 1 porcję (187 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.64 kcal

4.83%



Białko

13.46 g

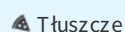
26.92%



Węglowod.

5.58 g

2.07%



Tłuszcze

2.68 g

3.83%



Błonnik

0.50 g

2%

GDA

4.83 %



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 400g
- Wywar warzywny - 80g (1/3 szklanki)
- Kasza kuskus - 40g (1/4 szklanki)
- Pomidor - 140g
- Oliwki czarne marynowane - 20g (8 sztuk)
- Ser Feta - 30g (1/2 porcji)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oregano - 1g (1/2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200st z naczyniem żaroodpornym w środku.

Kaszę kuskus zalej wrzącym wywarem, dodaj drobno posiekany czosnek, sól i pieprz. Przykryj pokrywką i odstaw na ok. 4 - 5 minut. Po tym czasie rozmieszaj kaszę widelcem i schładzaj kolejne 10 minut.

KROK 2: Pomidora, oliwki i ser typu feta pokrój w drobną kostkę. Pietruszkę posiekaj. Składniki przełóż do ostudzonego kuskusa, dodaj sól, pieprz i sok z cytryny. Wymieszaj.

KROK 3: Pierś z kurczaka podziel na mniejsze kawałki. Lekko rozbij każdą z nich i natnij bok wzdłuż, ale nie do końca tak, aby powstała kieszonka. Środek przypraw solą, pieprzem i oregano, i wypełnij łyżką farszu. Następnie dokładnie zawiń mięso i zepnij je wykałaczkami. Nadziane piersi odstaw do lodówki na co najmniej pół godziny.

KROK 4: Na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek i rozprowadź ją po całej patelni. Roladki smaź ze wszystkich stron do zarumienienia (ok. 2-4 minuty). Przesmażone piersi przełóż prosto do nagrzanego naczynia, polej tłuszczem z patelni i piecz ok. 10-12 minut.

KROK 5: Upieczone roladki wyciągnij, nakryj folią aluminiową i zostaw na ok. 5 minut aby „odpoczęły”.

