

# Nadzewamy kurczaka

**Szukasz pomysłu na nadzewanego kurczaka? Mamy gotowe, sprawdzone rozwiązania w sam raz dla Ciebie.**

Nadwienia, które tu proponujemy, wzbogacają smak dań z drobiu, zawierają niewiele tłuszczu i dużo zdrowego błonnika oraz węglowodanów. Można nadzewać nimi ptaki lub upiec oddzielnie. Dzięki temu urozmaiceniu można nakładać nieco mniejsze porcje mięsa, a za sprawą dodatkowej ilości owoców czy warzyw danie będzie doskonale zbilansowane. Jeśli ptak jest duży, należy zwiększyć ilość nadwienia.

## **Nadwienie z jabłek, orzechów i suszonych śliwek**

6 porcji

100 g suszonych śliwek bez pestek

3 łyżki porto lub świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

1 małe jabłko deserowe, drobno pokrojone

2 szalotki, drobno pokrojone

30 g orzechów włoskich, grubo posiekanych

75 g zmiksowanej świeżej bułki grahamki

1–2 łyżki listków świeżego tymianku

1 jajko, roztrzepane

sól i pieprz

Przygotowanie: 15 minut

Gotowanie: 20 lub 40 minut, w zależności od metody

1) Pokroić nożyczkami śliwki na małe kawałki. Włożyć do garnka i dodać porto lub sok pomarańczowy. Ustawić na małym ogniu, doprowadzić prawie do wrzenia. Zdjąć z ognia w chwili, gdy śliwki wchłoną cały płyn. Przełożyć do miski.

2) Dodać jabłka i szalotki. Zamieszać. Dodać orzechy włoskie, bułkę, tymianek, jajko, sól i pieprz i dobrze wymieszać.

3) Nadziać masą kurczaka lub indyka od strony szyi, a z reszty nadwienia uformować kulki wielkości orzecha włoskiego i upiec oddzielnie. Kulki należy ułożyć na lekko natłuszczonej blasze

do pieczenia i wstawić do piekarnika na 20 minut, w czasie gdy indyk lub kurczak się piecze.

4) Można również całe nadzienie włożyć do natłuszczonej blachy o średnicy 17,5 cm, rozkładając je równo i przyciskając do dna. Piec 40 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C

Inne propozycje

Zamiast śliwek posiekać suszone morele i namoczyć je w armagnacu. Wymieszać z migdałami zamiast orzechów włoskich oraz 2 drobno posiekanymi gałązkami selera zamiast jabłka. Doprawić 1 łyżeczką cynamonu i 1/2 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej.

### **Nadzienie z kiełbasy i kasztanów**

6 porcji

100 g najlepszej gatunkowo kiełbasy wieprzowej  
100 g gotowanych lub pakowanych próżniowo kasztanów,  
drobno posiekanych  
2 szalotki, drobno posiekane  
75 g zmiksowanej świeżej bułki  
1 i 1/2 łyżki świeżej szalwii, posiekanej  
1 jajko, roztrzepane  
sól i pieprz

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie: 30 lub 40 minut, w zależności od metody

1) Obrąć kiełbasę ze skórki i przełożyć do miski. Dodać posiekane kasztany i szalotki i wymieszać z mięsem z kiełbasy. Dodać bułkę, jajko, szalwię, sól i pieprz i dobrze wymieszać.

2) Nadziać tą mieszaniną indyka lub kurczaka od strony szyi, a z reszty nadzienia uformować kulki wielkości orzecha włoskiego i upiec oddzielnie. Kulki należy ułożyć na lekko natłuszczonej blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika na 30 minut, w czasie gdy piecze się indyk lub kurczak.

3) Można również całe nadzienie włożyć do natłuszczonej blachy o średnicy 17,5 cm, rozkładając je równo i przyciskając do

dna. Piec 40 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

#### Inne propozycje

- Zamiast posiekanych kasztanów użyć purée z niesłodzonych kasztanów z puszki.
- Aby zwiększyć ilość błonnika, użyć zmiksowanej grahamki.
- Aby przygotować proste nadzienie z szałwii i cebuli, należy posiekać 3 średnie cebule i usmażyć je na złoto na 30 g masła.
- Przełożyć do miski i dodać 170 g zmiksowanej świeżej bułki, 2 łyżki świeżej posiekanej szałwii lub 2 łyżeczki pokruszonej suszonej, 1 ubite jajko oraz sól i pieprz do smaku.

Fot. Adobe Stock