Calzone z kurczakiem i dwoma rodzajami sera

Calzone to nazwa pierogów robionych z ciasta do pizzy. Na połowie okrągłego placka należy rozłożyć nadzienie z rozdrobnionego mięsa kurczaka, szpinaku, bazylii i sera, następnie przykryć je drugą częścią ciasta i skleić brzegi, aby powstał pieróg. Jeśli na pikniku będzie rozstawiony grill, wystarczy podgrzać upieczone pierogi, by ser się stopił.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno pokrojona
2 ząbki czosnku, posiekane
1 czerwona papryka, drobno pokrojona
300 g mrożonego pokrojonego szpinaku, rozmrożonego i odciśniętego
1/4 łyżeczki soli
300 g ugotowanych piersi lub udek kurczaka, rozdrobnionych

125 g sera fontina, startego
150 g sera mozzarella, startego
4 łyżki świeżej bazylii
500 g ciasta na pizzę lub chlebowego, podzielonego na 4 części
1 duże jajko

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 7 minut na niezbyt silnym ogniu, aż cebula zmięknie. Dodać paprykę, smażyć 5 minut. Wsypać sól. Wrzucić szpinak, smażyć 2 minuty, żeby się podgrzał. Przełożyć warzywa do dużej miski i ostudzić. Dodać kurczaka, sery fontina i mozzarella oraz bazylię. Wymieszać nadzienie.

2) Rozgrzać piekarnik do 220ºC. Oprószyć blat mąką. Rozwałkować każdy kawałek ciasta na okrągły placek o średnicy 20 cm. Rozłożyć nadzienie na połowie każdego placka, tak aby pozostał wolny brzeg szerokości 1 cm. Posmarować brzegi wodą. Złożyć placki na pół, aby zakryć nadzienie. Docisnąć brzegi widelcem.

3) Ostrym nożem zrobić po dwa krótkie nacięcia na wierzchu każdego pieroga, by para znalazła ujście. Ułożyć calzone na lekko natłuszczonej blasze do pieczenia.

4) Ubić w miseczce jajko z 1 łyżką wody, posmarować pierogi. Piec je 15 minut, aż wierzch będzie chrupiący i przyrumieniony.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 818 kcal, 54 g białka, 36 g tłuszczów (w tym 15 g NKT), 70 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 1373 mg sodu,

5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock