Dożynkowy kurczak faszerowany

Kurczak nazywa się dożynkowym, ale będzie idealny jako świąteczne danie i z pewnością zasmakuje całej rodzinie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

200 minut

LICZBA PORCJI:

6 porcji

SKŁADNIKI:

7 kromek chleba kukurydzianego, pokruszonych
3 szklanki grzanek
1 łodyga selera naciowego, posiekana
50 g pieczarek, drobno pokrojonych
110 g wędzonej, gotowanej szynki, posiekanej
1/2 czerwonej papryki, posiekanej
1 cebula dymka, posiekana
1 łyżeczka suszonego cząbru
3/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
3 łyżki oleju
1 i 1/2 szklanki wywaru drobiowego
1 kurczak (2,7–3,2 kg)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce okruchy chleba kukurydzianego z grzankami. Rozgrzać olej na patelni. Wrzucić seler naciowy, pieczarki, szynkę, paprykę, cebulę dymkę, cząber, sól i pieprz. Smażyć, aż warzywa zmiękną. Dodać okruchy chleba i grzanki. Dolać nieco wywaru, żeby zwilżyć farsz.

2) Nafaszerować tuszkę. Ułożyć kurczaka piersią do góry na ruszcie w brytfannie.

3) Piec bez przykrycia 2 i 1/4–3 godziny w temperaturze 180°C, aż mięso osiągnie temperaturę 80°C, a nadzienie 75°C. Przykryć folią aluminiową, odstawić na 10–15 minut, następnie wyjąć nadzienie i pokroić kurczaka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 817 kcal, 44 g tłuszczów (w tym 11 g NKT), 193 mg cholesterolu, 1179 mg sodu, 39 g węglowodanów, 2 g błonnika, 63 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock