Kurczak nadziewany gruszką, orzechami włoskimi i serem pleśniowym

Piersi kurczaka można upiec na blasze do pieczenia, należy tylko najpierw dobrze ją rozgrzać.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 piersi kurczaka bez skóry (ok. 200 g każda)
2 gruszki
30 g orzechów włoskich, posiekanych
60 g niebieskiego sera pleśniowego
8 plasterków szynki włoskiej prosciutto crudo

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Pokroić gruszki na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Przekroić sześć ćwiartek

gruszek na pół, włożyć do miski i wymieszać z łyżką oliwy z oliwek. Odstawić. Pozostałe dwie ćwiartki obrać, pokroić w drobną kostkę i włożyć do drugiej miski razem z orzechami i pokruszonym serem pleśniowym. Dobrze wymieszać.

2) Wyciąć ostrym nożem głęboką kieszonkę w każdej piersi kurczaka. Nadziać kieszonki mieszaniną gruszki, orzechów oraz sera i zamknąć kieszonki wykałaczką. Każdą pierś kurczaka owinąć dwoma plastrami prosciutto.

3) Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni z nieprzywierającym dnem i żaroodporną rączką. Smażyć piersi kurczaka po 2 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią.

4) Dodać pozostałe cząstki gruszek na patelnię. Wstawić patelnię do piekarnika i piec 10 minut, aż kurczak będzie upieczony w środku. Usunąć wykałaczki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 489 kcal, 54 g białka, 25 g tłuszczów (9 g NKT), 12 g węglowodanów (9 g cukrów), 3 g błonnika, 608 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock