Kurczak nadziewany jabłkami

Danie idealne na niedzielny obiad. Jest smaczne, a jego przygotowanie nie jest zbyt skomplikowane. Kurczak nadziewany jabłkami to pomysł na posiłek dla całej rodziny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

Średni (20 min, dodatkowo pieczenie 80 min. i odstanie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 kurczak (1,6–1,8 kg)
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki pieprzu
1 łyżka oleju
2 jajka (żółtka oddzielone od białek)
3 łyżki płatków owsianych
50 g masła
4 jabłka, obrane i posiekane
1/2 łodygi selera naciowego, posiekanej
50 g orzechów włoskich, posiekanych
40 g rodzynek
1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny

GLAZURA
1/2 szklanki przecieru jabłkowego
1 łyżka soku z cytryny
1/2 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1) Namoczyć płatki owsiane w wodzie. Oprószyć wnętrze kurczaka połową soli i pieprzu. Natrzeć tuszkę olejem.
2) Wymieszać w misce płatki owsiane z żółtkami, masłem, jabłkami, selerem, orzechami, rodzynkami, skórką z cytryny oraz resztą soli i pieprzu.
Ubić pianę z białek, dodać do nadzienia, wymieszać. Nafaszerować tuszkę nadzieniem. Ułożyć kurczaka w brytfannie. Piec 1 godzinę bez przykrycia w temperaturze 180°C.
3) Wymieszać w rondlu składniki glazury. Gotować 3 minuty. Posmarować kurczaka glazurą.
4) Piec jeszcze 20 minut, smarować od czasu do czasu glazurą. Przykryć folią aluminiową i odstawić
na 10 minut. Wyjąć nadzienie. Pokroić kurczaka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 547 kcal, 23 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 102 mg cholesterolu, 806 mg sodu, 46 g węglowodanów, 2 g błonnika, 38 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock