

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 tuskę 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 tuskę 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