Kurczak pod skorupką z ciasta

Ta smakowita zapiekanka jest pożywna i zdrowa, ponieważ zawiera mięso i sporo warzyw. Wygląda bardzo efektownie, bo nadzienie jest schowane pod warstwą chrupiącego ciasta francuskiego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
3 pory, tylko białe i bladozielone części, posiekane
2 łodygi selera naciowego, posiekane
2 duże marchewki, pokrojone w kostkę
1 duży ziemniak, nieobrany, pokrojony na kawałki
75 g pieczarek, pokrojonych w grube plasterki
35 g mąki
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1/4 łyżeczki soli
400 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
250 g ugotowanych piersi lub udek kurczaka, pokrojonych w kostkę

155 g groszku, świeżego lub mrożonego
1 arkusz ciasta francuskiego o średnicy 23 cm
1 duże jajko
1 łyżka mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na niezbyt silnym ogniu. Wrzucić pory, selera, marchewkę i ziemniaka, smażyć 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać pieczarki, smażyć jeszcze 5 minut. Dodać mąkę, tymianek i sól. Wlać wywar, zamieszać. Zwiększyć ogień. Gotować warzywa 2 minuty, cały czas mieszając. Dodać mięso i groszek. Wymieszać wszystko i przełożyć do głębokiej formy na placek o średnicy 23 cm. Ostudzić.

2) Rozgrzać piekarnik do 200ºC. Rozłożyć arkusz ciasta na blacie. Ubić jajko z mlekiem. Posmarować ciasto połową masy jajecznej, następnie ułożyć, posmarowaną stroną do dołu, na mięsie i warzywach w formie. Przyciąć brzegi (można je także dekoracyjnie uformować). Posmarować wierzch resztą masy jajecznej. Zrobić na środku ciasta cztery nacięcia długości 2,5 cm, żeby para znajdowała ujście podczas pieczenia.

3) Wstawić naczynie do piekarnika na 25–30 minut. Wyjąć, gdy nadzienie zacznie wrzeć, a ciasto się przyrumieni. Odstawić przynajmniej na 10 minut przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 334 kcal, 19 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 25 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 652 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock