

Kurczak z pieczarkami w cieście

Ciasto mrożone wyjmujemy przed użyciem z zamrażalnika, aby zmiękło i nadawało się do krojenia. Nie powinno się jednak całkowicie rozmrozić.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka oliwy z oliwek
400 g udek kurczaka bez kości i skóry, drobno pokrojonych
2 plastry boczku bez skóry, drobno pokrojone
2 cebulki dymki, posiekane
100 g małych pieczarek, drobno pokrojonych
2 łyżeczki masła
2 łyżeczki mąki
1/2 szklanki mleka i nieco więcej, do smarowania
1/3 szklanki mieszanki mrożonego zielonego groszku i kukurydzy, rozmrożonej
1/2 płata mrożonego ciasta francuskiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 200°C. Rozgrzać oliwę na nieprzywierającej patelni na dużym ogniu. Włożyć mięso i smażyć 5 minut, często mieszając, aż się przyrumieni. Przełożyć do dużej miski.

2) Zmniejszyć ogień. Wrzucić na patelnię boczek, cebulę i pieczarki. Smażyć 3 minuty, często mieszając, a następnie dodać do kurczaka.

3) Rozpuścić masło na tej samej patelni, po czym wsypać mąkę. Smażyć około 30 sekund, mieszając. Wlewać stopniowo mleko. Wymieszać sos, doprowadzić do wrzenia i gotować minutę, aż zgęstnieje.

4) Przełożyć go do miski z kurczakiem. Wrzucić mrożonkę. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Starannie wymieszać.

5) Nałożyć potrawę do kokilki o pojemności 250 ml i postawić na blasze do pieczenia. Przykryć ciastem (docisnąć je do brzegów naczynia). Posmarować mlekiem. Piec 15–20 minut, aż ciasto się przyrumieni. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2513 kJ, 600 kcal, 54 g białka, 32 g tłuszczów (14 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (5 g cukrów), 3 g błonnika, 1012 mg sodu