

# Kurczak z warzywami w cieście filo

Danie to będzie znakomitą przekąską lub lekkim głównym posiłkiem. Kolorową mieszankę chudego, zmielonego kurczaka i warzyw, z odrobiną wędzonej szynki i ziół zawiniemy w cieniutkie ciasto. Podaje się je z pikantnym sosem żurawinowym.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

1 duża marchewka (ok. 100 g), pokrojona w drobną zapałkę  
75 g kapusty włoskiej, bardzo drobno poszatkiwanej  
2 cebulki dymki, pokrojone w bardzo cienkie piórka  
225 g mielonego mięsa kurczaka  
55 g wędzonej szynki, bardzo drobno pokrojonej  
1/2 małej cebuli, drobno posiekanej  
1 łyżka świeżej bułki tartej  
2 łyżeczki świeżej szalwii, posiekanej  
2 łyżeczki świeżego tymianku, posiekanego

4 arkusze ciasta filo, każdy około 46 x 28 cm  
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin  
15 g rozpuszczonego masła  
1 łyżeczka sezamu  
sól i pieprz

### **Sos żurawinowy**

3 łyżki żurawin ze słoika  
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin  
1 łyżka czerwonego octu winnego  
1 łyżeczka musztardy angielskiej

### **Z czym podawać**

115 g liści mieszanej sałaty

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Blanszować marchewkę, kapustę i dymkę we wrzącej wodzie przez minutę. Odsączyć, a następnie włożyć do miski z zimną wodą. Ponownie odsączyć i wysuszyć papierowym ręcznikiem. Włożyć warzywa do dużej miski razem z kurczakiem, szynką, cebulą, bułką tartą, ziołami i przyprawami. Wymieszać dokładnie i odstawić.

2) Nagrząć piekarnik do temperatury 190°C. Każdy arkusz ciasta filo przekroić wzdłuż na pół, a następnie na kawałki o wymiarach 36 x 12 cm. Wymieszać masło z oliwą.

3) Jeden pasek ciasta posmarować masłem z oliwą. 1/8 nadzienia położyć na jednym końcu i ukształtować jak kiełbaszkę. Zawinąć nadzienie w ciasto, zawijając w miarę zwijania boki do środka, aby powstała paczuszka. Położyć na blasze do pieczenia i posmarować wierzch masłem z oliwą. Zrobić 8 takich paczuszek.

4) Na każdej paczuszce zrobić 3 nacięcia po przekątnej. Posypać sezamem. Piec 30 minut, aż ciasto się ładnie przyrumieni.

5) Włożyć wszystkie składniki sosu do zakręcanego słoika,

mocno potrząsnąć.

6) Ułożyć liście sałaty na talerzach, na każdym położyć paczuszkę i skropić sosem żurawinowym.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 130 kcal, 8,5 g białka, 7,5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 7 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 1 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*