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 poszatkowanej
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 szałwii, 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) Nagrzać piekarnik do temperatury 190ºC. 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 kiełbaskę. 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