

Piersi kurczaka nadziewane jabłkami

Piersi kurczaka nadziewane jabłkami to danie podobne do cordon bleu, lecz z farszem z podsmażonych jabłek, cebuli, bułki i ziół, dzięki czemu zawiera znacznie mniej kalorii, tłuszczu i sodu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 pojedynczych filetów z piersi kurczaka
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki pieprzu
1 cebula, drobno pokrojona
2 ząbki czosnku, posiekane
3 łyżki masła
1 jabłko, obrane i starte
1/2 bułki, pokruszonej
1/4 łyżeczki suszonej bazylii
1/4 łyżeczki suszonego rozmarynu

30 g mąki
1/2 szklanki soku jabłkowego
1 łyżka sherry lub dodatkowy sok jabłkowy

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozbić filety. Wymieszać po 1/2 łyżeczki soli i pieprzu. Posypać filety z obu stron. Odłożyć.
- 2) Roztopić 1 łyżkę masła na patelni. Podsmażyć cebulę i czosnek. Dodać jabłko i smażyć jeszcze minutę. Dodać pokruszoną bułkę, bazylię, rozmaryn i resztę soli. Wymieszać i podgrzać.
- 3) Ułożyć nadzienie na filetach. Zwinąć je w roladki, spiąć wykałaczkami. Obtoczyć w mące. Obrumienić na maśle na patelni. Trzymać w ciepłe.
- 4) Wlać sok jabłkowy i sherry na patelnię. Zeskrobać z dna to, co do niego przywarło. Włożyć roladki na patelnię. Przykryć i dusić 15–20 minut.
- 5) Przełożyć na półmisek. Włożyć resztę masła do sosu, rozpuścić. Podać sos z patelni do roladek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 143 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 31 mg cholesterolu, 497 mg sodu, 14 g węglowodanów, 1 g błonnika, 7 g białka