

# 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