Piersi kurczaka z nadzieniem pistacjowym

Pieczenie całego faszerowanego kurczaka zajmuje dużo czasu. Faszerowane filety pieką się znacznie krócej, a są równie smaczne. Proponujemy napełnić je nadzieniem pistacjowym o lekkim aromacie cytryny. Mięso przed podaniem należy pokroić i polać sosem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 pojedyncze piersi kurczaka (ok. 750 g), bez skóry i kości
90 g serka śmietankowego
4 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
1 i 1/4 łyżeczki soli
50 g orzeszków pistacjowych, bez łupinek
2 łyżki bułki tartej
1 łyżka oliwy z oliwek
35 g mąki

250 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
60 ml soku z cytryny (z 2 cytryn)

PRZYGOTOWANIE:

1) Naciąć piersi ostrym nożem, tak aby w każdym powstała kieszonka: najpierw z boku piersi, od grubszej strony, zrobić niezbyt długie poziome nacięcie, następnie włożyć w nie nóż i delikatnie przekrajać pierś w środku, żeby kieszonka była jak największa.

2) Przygotować nadzienie. Włożyć do robota kuchennego serek śmietankowy, bazylię, skórkę z cytryny, wsypać 1/4 łyżeczki soli, starannie rozdrobnić. Dodać orzeszki pistacjowe i bułkę tartą, także rozdrobnić, ale w taki sposób, by orzeszki pozostały w dość dużych kawałkach. Natrzeć kotlety solą, również wewnątrz kieszonek. Nałożyć do nich nadzienie pistacjowe. Spiąć brzegi piersi wykałaczkami.

3) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Obtoczyć piersi kurczaka w mące, włożyć na patelnię i smażyć 15 minut, aż się przyrumienią. Odwracać podczas smażenia.

4) Wlać na patelnię wywar z kurczaka i sok z cytryny, doprowadzić do lekkiego wrzenia. Przykryć mięso i dusić 7 minut, aż będzie miękkie. Usunąć wykałaczki. Pokroić piersi w plastry. Polać sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 491 kcal, 47 g białka, 28 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 13 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 718 mg sodu, 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock