

Pierś z kurczaka z brokułami

Przepis dodany przez użytkownika trini6



Delikatna pierś z kurczaka i brokuły- pyszne połączenie!

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- pierś z kurczaka - 2 szt.
- brokuły - 30 dag
- bułka tarta - 1/2 szkl.
- masło - 2 łyżka(i)
- śmietana - 2 łyżka(i)
- olej -
- sól pieprz -

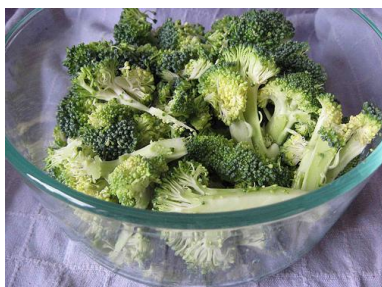
Etapy przyrządzania:

1.



Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, nożem naciąć, dokładnie natrzeć solą i pieprzem

2.



Brokuły opłukać, podzielić na pojedyncze różyczki, wrzucić do wrzącej, osolonej wody, gotować ok 10 min, lekko przestudzić

3.



Masło stopić na patelni

- 4.** Wrzucić bułkę tartą, zarumienić, dodać brokuły, wymieszać posolić do smaku. Farszem nadziać mięso, spiąć wykałaczkami
- 5.** Piersi posmarować śmietaną, ułożyć w natłuszczonej brytfance, piec ok 45 min w temp 190 C

