

# Filet z kurczaka faszerowany avokado



Autor: **purchawencjos**  
Przepisów: **50** Ocena: **1764**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne

## Składniki:

- Filety z kurczaka ( pojedyncze), 2
- avokado, 1
- sól, pieprz,, do smaku
- ząbki czosnku, 2
- plastry sera żółtego, 2

## Sposób przygotowania:

- 1 Filety umyc i potraktować tłuczkiem. Osolić i popieprzyć. Avokado przekroić na pół, wyjąć pestkę, wydrążyć miąższ ( prawie sam wychodzi ze skórki), przełożyć do miseczki, doprawić solą pieprzem, dodać zmiądzony czosnek i razem wymieszać. Filety grubo posmarować pastą avokado i położyć plaster sera. Zwinąć w rulon, zawinąć brzegi. Możesz sobie pomóc wykałaczkami jeśli masz z tymi kłopoty. Smazymy na maśle na złoty kolor. Podlewamy wodą i dusimy do miękkości. Ja podaję fileta z sosem brokułowym i ziemniaczkami. Smacznego

## Twoje notatki do przepisu: