

Grillowana pierś z kurczaka ze szpinakiem



Autor: **GREGORHSPEED**
Przepisów: **2203** Ocena: **48874**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 4 filety z kurczaka (każdy po około 200 g)
- 200 g świeżego szpinaku
- łyżeczka masła
- 4 kawałki żółtego sera (5x2 cm)
- 2 ząbki czosnku
- odrobina gęstej śmietany (do zabielenia)
- oliwa z oliwek
- sól ,pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Filety płuczemy ,wycinamy błony. Nożem do mięsa nacinamy filety wzdłuż (nie rozcinamy całej). Nacieramy solą i oliwą z oliwek. Na niewielkiej ilości tłuszczu szklimy cebulę ,wrzucamy szpinak i chwilę podsmażamy. Zabelamy śmietaną ,dodajemy czosnek ,doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowanym farszem ,nadziewamy sakiewki z kurczaka ,wkładamy żółty ser. Grillujemy na rumiano z obu stron (tak aby filet nie był surowy w środku-można lekko naciąć). Podajemy z pieczonymi ziemniakami i ulubioną surówką. U nas dodatkiem była młoda kapusta zasmażana.

Twoje notatki do przepisu: