

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

