

www.SztukaKulinarna.pl

Filet z kurczaka nadziewany szpinakiem

ilość porcji **2** czas **40 minut** trudność **łatwe** koszt **tanie**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
100	gram	szpinak	
1	szt	filet z kurczaka	podwójny
10	dkg	ser żółty	
1	szt	jajko	
1	szt	czosnek	ząbek
		majeranek	
		papryka słodka mielona	
		bazylia	
		oliwa (olej)	

Przepis Mięso myjemy, oczyszczamy, kroimy na 2 filety.

Kroimy wzdłuż kieszonkę.

Doprawiamy majerankiem, papryką, solą i pieprzem.

Smażymy na złocisty kolor, z obu stron, na rozgrzanym oleju.

Zdejmujemy filety z ognia.

Przygotowujemy szpinak :
przesmażamy na patelni dodając wyciśnięty ząbek czosnku i 1 jajko.

Kieszonki napełniamy szpinakiem.

Zawijamy każdy kawałek w folię aluminiową.

Kładziemy zawinięte kawałki kurczaka do rozgrzanego do 200C piekarnika, pieczemy ok 20 minut.

Mięso posypujemy serem i podajemy z warzywami, sałatką lub ogórkami.

Składniki

- 100 gram mrożonego szpinaku - 1 podwójny filety z kurczaka - 10 dag sera żółtego - 1 jajko - ząbek czosnku - Sól, pieprz, Majeranek, Papryka słodka, Bazylia - Olej