

## www.SztukaKulinarna.pl

### Filet z kurczaka z orzechami

ilość porcji **2** czas **30 minut** trudność **trudne** koszt **tanie**

#### Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
15	dkg	filet z kurczaka	Filet z kurczaka o wadze 12 - 15 dkg
1	łyżki	oliwa (olej)	
1	łyżki	zmielonych orzechów	
1	łyżki	miód	
1	łyżki	majeranek	
		suszone śliwki	kilka sztuk
		sól	
		pieprz	

Przepis Kokilkę smarujemy częścią oliwy. Uformowany kantem dłoni filet nacieramy przyprawami, układamy w kokilce, polewamy pozostałą oliwą, przykrywamy i wstawiamy do nagrzanego piekarnika (180°C) na 15 min. Po tym czasie naczynie wysuwamy, polewamy mięso miodem, posypujemy orzechami, obkładamy śliwkami i ponownie (przykryte) wstawiamy do piekarnika na 10 - 12 min. Podajemy z ugotowanym na sypko ryżem i zieloną sałatą. Uwaga! Potrawę możemy przygotować na wierzchu płyty w patelni ze szczelną pokrywą. Składniki

Filet z kurczaka o wadze 12 - 15 dkg, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka zmielonych orzechów, 1 łyżka płynnego miodu, sól, pieprz, 1 łyżka roztartego w dłoniach majeranku lub innego lubianego zioła, kilka suszonych, pozbawionych pestek śliwek.