

## www.SztukaKulinarna.pl

### Filety z kurczaka zawijane w szynce

ilość porcji **8** czas **40 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

#### Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
4	szt	piersi z kurczaka	
8	szt	wieprzowina szynka	
1	szt	czosnek	
1	szt	cebula	
3	szt	seler naciowa	
3	szt	marchew	
2	szt	cukinia	
1	łyżki	koncentratu pomidorowego	
0.5	szklanka	białe wino	
1	łyżeczki	cytryna	
1	łyżeczki	sól do smaku, siekanej natki	
1	łyżeczki	rozmarynu	
1	łyżeczki	papryka mielona ostra	
		olej lub oliwa do smażenia	

Przepis Filety podsmażyć na złoto brązowo. Zdjąć z patelni, oprószyć rozmarynem, solą i papryką. Każdy filet zawinąć w 2 plastry szynki. Czosnek i cebulę obrać i pokroić w kostkę. Marchew, seler i cukinie umyć i pokroić w słupki. Koncentrat pomidorowy wymieszać z białym winem. Zesklić cebulę, dodać warzywa, czosnek i podsmażyć. Wlać koncentrat z winem, dodać sól i paprykę do smaku. Mięso ułożyć na warzywach i dusić przez ok. 15 min. pod przykryciem. Wyjąć filety, a do warzyw dodać skórkę cytryny i pietruszkę. Ułożyć na talerzach, podawać ze świeżą bagietką. Składniki

4 filety z piersi kurczaka, 8 cienkich plasterów wędzonej szynki (np. parmeńskiej), 1 ząbek czosnku, 1 cebula, 3 selery naciowe, 3 marchewki, 2 małe cukinie, 1 łyżka koncentratu z pomidorów, 0.5 szkl. wytrawnego białego wina, 1 łyżeczka startej skórki cytryny, sól do smaku, olej lub oliwa do smażenia, 1 łyżka natki pietruszki, 1 łyżeczka rozmarynu, 1 łyżeczka papryki ostrej, mielonej.