

Kuřecí kapsy s brokolicovou náplní

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 osoby): - Budete potřebovat (pro

500 g kuřecích prsíček

150 g brokolice

150 g Nivy

1 vejce

1 smetanu ke šlehání

strouhanku

bílý pepř

olej

sůl



Postup

1. Omytá a osušená kuřecí prsa jemně naklepejte, ochuťte solí a mletým bílým pepřem. Plátky masa nakrojte tak, aby vznikly kapsy, které naplníte brokolicovou náplní.

2. Připravte si náplň. Brokolici opláchněte, rozeberte na růžičky (můžete použít i stonky) a v osolené vodě uvařte doměkka. Uvařenou brokolici rozmačkejte vidličkou a promíchejte s nastrouhanou nivou a s vejcem. Podle potřeby zahustěte strouhankou. Směs už nesolte ani nepepřete, aby vynikla chuť brokolice a sýra.

3. Kapsy uzavřete párátky a po obou stranách je opečte v rozpáleném oleji. Podlijte je horkou vodou a pod poklicí duste doměkka. Šťávu podle potřeby zalijte smetanou a krátce povařte 2 až 3 minuty. Podávejte s opečenými brambory nebo s dušenou rýží.