

Kuřecí prsíčka plněná špenátem

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor:

Suroviny

4 ks kuřecích prsíček
mražený listový špenát
150 g mozzareilly
b.pepř, sůl
česnek
máslo, olej
ořechy (sezamové semínko)
2 ks. vejce
50 g. hl. mouky
200 g. strouhanky

Postup

Na prsíčkách podélně nařízneme kapsu, podusíme špenát asi 5 minut na jedné lžici másla.

Osolíme, opepříme, okořeníme lisovaným česnekem. Přimícháme mozzarellu pokrájenou

Na kostičky a náplň vložíme do kapsy a uzavřeme párátky.

Plněné řízky obalíme v trojobale, sekaných ořechách nebo sezamových semínkách.

Smažíme po obou stranách 3 - 4 min. na másle s olejem na středním ohni. Obrátíme a na mírném ohni

Smažíme dál 4 - 5 min. po každé straně. Podáváme s brambory nebo bramborovou kaší