Kuřecí prsa plněná banány



Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 vykostěná kuřecí prsa bez kůže
3 nasekané sušené fíky
2 banány nakrájené na kostičky
2 banány nakrájené na 10 cm dlouhé špalíčky
2 lžíce čerstvého rozmarýnu – posekané
50 g sýru Gorgonzola
2 lžíce oleje
1 lžíce medu
3 červené papriky – nakrájené na plátky
sůl, pepř

Postup

Uděláme 5 cm zářez po straně každého kuřecího prsa, abychom vytvořili kapsu. Smícháme fíky, banány na kostičky, rozmarýn, sýr, strouhanku, sůl a pepř a propracujeme, až vznikne nádivka do kuřecích kapes. Rozdělíme ji na čtvrtiny a naplníme kuřecí kapsy. Uzavřeme párátkem.

V grilovací pánvi na mírném ohni rozehřejeme olej. Vložíme kuřecí prsa a grilujeme po každé straně asi 4 minuty. Během grilování je potíráme medem. Kuřecí prsa přeložíme na talíř. Do stejné pánve vložíme papriku a banány na špalíčky a grilujeme po obou stranách asi 3 minuty. Kuřecí prsa podáváme společně s grilovanou paprikou a banány. Na závěr posypeme rozmarýnem.