

Plněná kuřecí prsa

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezhodno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

4 vykostěná kuřecí prsa (celkem asi 0,5 kg masa) o tloušťce asi 0
5 cm
0,25 lžičky soli
0,5 lžičky čerstvě umletého černého pepře
1 šálek hnědé rýže uvažené v kuřecím vývaru
0,25 šálku rajčat nakrájených na kostičky
30 g rozmačkané Mozzarely
1 lžíce čerstvě usekané bazalky
1 lžíce olivového oleje
1 lžička oleje na vymazání pánve

Postup

Nakrájená kuřecí prsa posolte a opepřete a ve střední nádobě smíchejte rýži, rajčata, sýr, bazalku a zbytek pepře. Směs nabírejte lžící, nanášejte na plátky prsou, plátky zaviňte, uzavřete špejlemi a vně osušte kuchyňským papírem. Ve velké pánvi rozpalte olej a na středním plameni opečte závitky po obou stranách dozlatova (asi 1 minutu). Potom přendejte do vymazaného pekáčku a závitky pečte v troubě při 200 °C asi 8–10 minut. Nechejte asi 5 minut odležet a potom závitky nakrájejte na kolečka. 1 porce obsahuje: 242 kcal energie, 32 g bílkovin, 12 g sacharidů, 7 g tuku a 1 g vlákniny.

Poznámka

Fit