

# Filet z kurczaka nadziewany jabłkiem



Autor: **GREGORSPEED**  
Przepisów: 2372 Ocena: 52612



1-2 os.



60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 1/2 małego jabłka
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 mała cebula
- 1 łyżka masła
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- 2 łyżki oleju
- sól
- Sos:
  - 1 łyżka mąki
  - 100 ml soku jabłkowego
  - 100 ml bulionu drobiowego
- Ryż:
  - 100 g ryżu
  - 1 garść rodzynek
  - 1 marchew
  - natka pietruszki
  - sól, pieprz

## Sposób przygotowania:

- 1 Jabłko obieramy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy na mniejsze kawałki (np. kostkę)

Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy kminek, dodajemy posiekaną cebulę, szklimy. Następnie dodajemy jabłko oraz pokrojony na mniejsze kawałki, seler naciowy. Smażymy do miękkości.

Filety z kurczaka formujemy w kieszonkę, nadziewamy wcześniej przygotowanym farszem, spinamy wykałaczkami i nacieramy solą.

Kurczaka smażymy na rozgrzanym tłuszczu, na rumiano z każdej strony.

Następnie zapiekamy 15 min w piekarniku rozgrzanym do temperatury 220°C.

Do tłuszczu ze smażenia wsypujemy mąkę, zrumieniamy. Cały czas mieszając wlewamy sok i bulion, gotujemy na małym ogniu bez przykrycia, lekko redukujemy.

Ryż gotujemy na sypko z rodzynkami. Pod koniec gotowania (3-4 min) wrzucamy startą na dużych oczkach marchewkę. Odcedzamy i mieszamy z posiekaną natką pietruszki. Do smaku doprawiamy solą i pieprzem.

Kurczaka podajemy polanego sosem z ugotowanym na słodko ryżem.



Twoje notatki do przepisu: