

Filet faszerowany pieczarkami

Można go śmiało jeść w II fazie (PW) diety Dukana

Składniki:

(na ok. 12 porcji)

- 5 piersi z kurczaka
- 1 kg pieczarek
- 4 cebule
- vegeta, pieprz biały, majeranek (wedle uznania)
- 1/2 kostki rosółowej grzybowej
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju parafinowego



Wykonanie:

Cebulę obrać i posiekać w kostkę. Zeszklić na łyżce rozgrzanego oleju parafinowego. Dodać obrane, oczyszczone i posiekane w kostkę pieczarki; obsmażyć. Dodać kostkę grzybową i doprawić ewentualnie pieprzem. Dusić do całkowitego odparowania powstałego soku. Na koniec dodać natkę pietruszki.

Pierś z kurczaka opłukać, obrać i podzielić na cienkie filety. Ułożyć ściśle, jeden koło drugiego, na kawałku folii aluminiowej posmarowanej olejem parafinowym. Posypać vegetą, majerankiem i białym pieprzem.

Farsz pieczarkowy wyłożyć na filetach i zwinąć jak roladę. Wierzch posypać majerankiem. Podlać wodą i wstawić do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika.

Piec przykryte folią aluminiową 1 godzinę. Po tym czasie upewnić się, czy mięso jest miękkie, nakłuwając je drewnianym patyczkiem. Jeśli tak, mięso poleć powstałym sosem i wstawić do piekarnika jeszcze na kilka minut, żeby przyrumieniło się z wierzchu.

Można podawać na ciepło, jednak na zimno lepiej się kroi