



FILET Z KURCZAKA FASZEROWANY ŚLIWKAMI Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

Składniki:

- 2 szt. filetów z kurczaka
- 1/2 szklanki suszonych śliwek (bez pestek)
- 4 duże plastry bezglutenowej szynki dojrzewającej (lub innej bezglutenowej wędliny dojrzewającej)
- ocet balsamiczny
- oliwa
- papryka słodka
- pieprz
- sól

Wykonanie:

- śliwki zalać octem balsamicznym i odstawić najlepiej na kilka godzin
- nagrzać piekarnik do temperatury 180°C
- filety drobiowe oczyścić i naciąć, tworząc kieszonkę
- w każdej kieszonce umieścić po kilka śliwek, doprawić przyprawami oraz solą i każdy filet owinąć wędliną
- piec przez około 15 - 20 minut
- po upieczeniu filety pokroić - w poprzek - na plastry o grubości około 1 cm

www.DietaBezglutenowa.pl