



FILET Z KURCZAKA Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ FASZEROWANY SZPARAGAMI

Składniki:

- 4 szt. filetów z kurczaka
- 200 g zielonych szparagów
- 4 duże plastry szynki parmeńskiej
- oliwa
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka masła
- pieprz
- sól

Wykonanie:

- szparagi umyć i odciąć końcówki
- zagotować w garnku wodę z solą, cukrem i masłem, dodać szparagi i gotować przez około 5 minut
- nagrzać piekarnik do temperatury 180°C
- filety drobiowe oczyścić i naciąć, tworząc kieszonkę
- w każdej kieszonce umieścić po kilka szparagów, doprawić pieprzem i każdy filet owinąć szynką parmeńską
- piec przez około 15 minut
- po upieczeniu filety pokroić - w poprzek - na plastry o grubości około 1 cm

*Autorem przepisu jest Tomasz Kosiński - Akademia Kulinarna "Gotuj z nami" / No 1-
Restaurant & Wine Bar.*