

Pierś z ziołowym masłem i jajkiem w koszulce



70 min.



4 os.



520 kcal



8.20 zł/ os.

Składniki

- pierś z kurczaka z kością, ze skórą - 4 szt.
- żółta fasola szparagowa - 800 g
- jajka - 4 szt.
- natka pietruszki - 4 łyżki
- suszona bazylija - 4 łyżki
- bułka tarta - 6 łyżek
- orzechy włoskie - 1 opak.
- ocet - 3 łyżki
- masło - 10 łyżek
- suszone pomidory w oliwie - 4 szt.
- czosnek - 4 ząbki
- cebula - 2 szt.
- suszony estragon - 2 łyżeczki
- młode ziemniaki - 1 kg
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Usuń kość. Przekrój filety wzdłuż, nie dzieląc do końca, aby utworzyła się kieszeń na farsz. Natrzyj mięso solą, pieprzem i suszonym estragonem.

Przygotuj farsz, miksując 4 łyżki masła z suszonymi pomidorami, czosnkiem, cebulą, ziołami i orzechami. Wypełnij nim wcześniej przygotowaną kieszeń i zepnij wykałaczkami.

Ułóż mięso w naczyniu żaroodpornym skórą do góry, ułóż na nim kilka suszonych pomidorków, podlej 1/4 szklanki wody i piecz ok. 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Ugotuj młode ziemniaki i fasolkę szparagową. Bułkę tartą podsmażaj na suchej patelni tak długo, aż zrobi się lekko brązowa. Dodaj 6 łyżek masła i wymieszaj. Zagotuj litr wody, dodaj 3 łyżki octu i mocno zamieszaj. Do wody w ruchu wbij jajko i ciągle mieszając, gotuj je do ścięcia się białka. Wyjmij jajko z wody i powtórz proces z pozostałymi jajkami. Kurczaka wyłóż na talerz i umieść na nim jajko. Obok ułóż ziemniaki i ugotowaną fasolkę szparagową. Posyp bułką tartą z masłem. Smacznego!