Filet z kurczaka nadziewany kaszą

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- filet z kurczaka - 2 szt.
- pieprz - do smaku
- sól - do smaku
- Pieprz kolorowy - do smaku
- czosnek - 1 ząbek
- salami - 3-4 dag
- kasza jęczmienna ugotowana - 1/2 szklanka
- pieczarki - 2 szt.
- papryka - 1/4 szt.
- sos sojowy - do smaku
- jajko - 1 szt.
- mąka pszenna - 2 łyżka
- bułka tarta - trochę
- por mały - 1/2 szt.
- oliwa - trochę

Dodatkowe info:

Mięso nadziewane kaszą i pieczarkami jest rewelacyjne. Dodatek kaszy do mięsa to bardzo dobre i smaczne połączenie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na 1 łyżce oliwy podsmażyć posiekany por, paprykę i pieczarki.

KROK 2: Wsypać ugotowaną kaszę, doprawić do smaku kolorowym pieprzem, solą i sosem sojowym, wymieszać, ostudzić.

KROK 3: Umyte mięso osuszyć, zbić tłuczkiem przez folię na cienkie płaty, oprószyć solą i pieprzem, natrzeć zmiażdżonym czosnkiem.

KROK 4: Na przygotowane mięso ułożyć plasterki salami, zimny farsz z kaszy.

KROK 5: Złożyć na pół i spiąć wykałaczkami.

KROK 6: Panierować w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej.

KROK 7: Smażyć z obu stron na rozgrzanej

oliwie.