Filet z kurczaka nadziewany szpinakiem

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- filet z kurczaka - 2 szt.
- papryka mielona ostra - 1 łyżeczka
- szpinak mrożony - 6-7 dag
- sos sojowy - do smaku
- czosnek - 2 ząbek
- masło - 1 łyżka
- olej - 3 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- koperek siekany - garść
- ziemniaki - 1/2 kg

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzać masło, włożyć rozmrożony szpinak, zmiażdżony ząbek czosnku, podsmażyć 3-4 minuty. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i odrobiną sosu sojowego, ostudzić.

KROK 2: Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem i zmiażdżonym czosnkiem, naciąć tak aby powstał płat mięsa, ułożyć szpinak.

KROK 3: Złożyć mięso tak aby szpinak był w środku, ułożyć w brytfannie. Oprószyć przyprawą i papryką, skropić olejem, wlać odrobinę wody i brytfannę przykryć folią aluminiową, włożyć do nagrzanego piekarnika.

KROK 4: Piec w temp 190 stopni około 40 minut. Po upływie pół godziny z mięsa usunąć folię, wsypać półmiękkie ziemniaki, oprószyć pieprzem, mieloną papryką i włożyć brytfanną z powrotem do piekarnika aby mięso i ziemniaki nabrały rumianego koloru.