Filet z kurczaka pieczony w szynce szwarcwaldzkiej

Nikita

Polecane na: **danie główne, przetwory, zapiekanki**

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

Warto wiedzieć:

40 min

6 porcji

Składniki:

- filet z kurczaka eko mały - 6 szt.
- czosnek - 2-3 ząbek
- tymianek - 1/2 łyżeczka
- cząber - 1/2 łyżeczka
- bazylia suszona - 1/2 łyżeczka
- oregano - 1/2 łyżeczka
- papryka słodka - 1/2 łyżeczka
- kurkuma - 1/4 łyżeczka
- sól - 1/2
- pieprz ziołowy - 1/4 łyżeczka
- oliwa - 1 łyżka
- szynka szwarzwaldzka - 6 plaster
- sok z cytryny eko - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Mięso można zamarynować dzień wcześniej.
Tak upieczony kurczak jest aromatyczny i soczysty. Smakuje na ciepło i na zimno zamiast wędliny.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zioła, kurkumę, paprykę, czosnek przeciśnięty przez praskę, pieprz i sól wymieszać razem, dodać oliwę i sok z cytryny. Otrzymaną marynatą natrzeć dokładnie filety z kurczaka.
Następnie każdą pierś owinąć szynką szwarcwaldzką.
Wstawić do nagranego piekarnika do 200 stopni.

KROK 2: Piec 30 minut.