

Kuřecí prsíčka pečená v alobalu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

28 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 17 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsicka-pecena-v-alobalu>

Příprava

Prsa rozřízneme tak, abychom dostali větší plátek a lehce naklepeme. Plátky posypeme sušenou cibulí, lehce potřeme hořčicí a na každý položíme po jednom plátku šunky a sýra. Sýr posypeme paprikou, troškou sekané petrželky a navrch položíme tenký plátek másla. Takto obložené plátky masa svineme do závitků, závitky posypeme grilovacím kořením a dobře zabalíme do tukem vymazaného alobalu. Pečeme v mírně rozehřáté troubě asi 40 - 50 minut. Pečené vyndáme z touby, necháme ještě asi 5 minut v klidu dojít a pak teprve opatrně vybalíme z alobalu.

Tip k receptu

Takto pečená prsíčka jsou krásně šťavnatá, nevysušená.

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- sůl
- cibule - sušená kořenící směs
- 2 lžíce plnotučné hořčice
- 4 plátky šunky
- 4 plátky goudy
- nasekaná petrželová nať
- kousek másla
- sladká paprika
- grilovací koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod

