

KUŘECÍ PRSA PLNĚNÁ RICOTTOU A ŠPENÁTEM

Plněná kuřecí kapsa v křupavé kůrce.



Suroviny

4 kuřecí prsa
200 g čerstvého špenátu
100 g ricotty
2 polévkové lžíce másla
olej na smažení
1-2 vejce
100 g mouky
150 g strouhanky
2 plátky veku
50 ml smetany
50 g sezamových semínek
2 stroužky česneku
sůl, mletý pepř

Příprava:

Kuřecí prsa opláchněte, osušte a prokrojte do nich kapsu, osolte. Plátky veku nakrájejte na kostičky a pokropte je smetanou. Špenát opláchněte, nechte okapat. Česnek nakrájejte nadrobno, orestujte na másle, přidejte špenát a duste asi 5 min. Zahustěte vekou, přidejte ricottu a dochuťte solí, pepřem. Kuřecí prsa naplňte špenátovo – ricottovou směsí. Uzavřete je pomocí párátko, obalte je v mouce, vejcích a strouhance promíchané se sezamovými semínky. Naplněné řízky smažte pomalu na obou stranách na oleji, aby se dobře propekly. Pokládejte je na papírový ubrousek na odsátí přebytečného tuku. Podávejte se zeleninovým salátem či s vařenými brambory.



Druhé
chody



Maso



30 minut
příprava



20 minut
smažení



Nízká
obtížnost