
Kurczak z pieczarkami w folii

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3207 razy.

CHICKEN AND MUSHROOMS IN FOIL

25 dkg. pieczarek

3 zielone cebulki drobno posiekane

3 zmiadzone ząbki czosnku

1/4 łyżeczki tymianku

1/4 łyżeczki majeranku

3 łyżki stolowe czerwonego wina

1/4 szklanki rosolu z kury

2 łyżeczki soku z cytryny

2 większe piersi z kury, bez kości i skóry, podzielone na poł

4 cienkie plasterki szynki

w teflonowej patelni udusić bez tłuszczu pieczarki, cebulki i czosnek. Pieczarki szybko puszczają sok. Dusić 10 minut, pod koniec dodać tymianek i majeranek. Podwyższyć temperaturę pod patelnią i dodać wino. Dusić 5 minut bez przykrycia. Dodać rosół i dusić 5 minut dłużej aż prawie cały płyn wyparuje. Przełożyć uduszoną mieszankę do miski, gdy przestygnie dodać sok z cytryny. Podgrzać piekarnik do 350F. Lekko natłuścić 4 arkusze folii aluminiowej, około 25 cm długi każdy. Położyć na arkuszu folii pierś kurczaka, nałożyć na każdy 1/4 pieczarek, na wierzch plasterki szynki. Złożyć folię i zcisnąć brzoja. Położyć na blaszce i piec w gorącym piekarniku 12 minut, albo aż kurczak nie będzie surowy.

jedna porcja ma 183 kalorie, 3g. tłuszczu, 80mg cholesterolu 33g. białka i 302mg sodu....happy now?

From: Andrzej Bobola <anczer@earthlink.net>