Kurczak z pieczarkami w folii

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3412 razy.

CHICKEN AND MUSHROOMS IN FOIL

25 dkg. pieczarek

3 zielone cebulki drobno posiekane

3 zmiazdzone zabki czosnku

1/4 lyzeczki tymianku

1/4 lyzeczki majeranku

3 lyzki stolowe czerwonego wina

1/4 szklanki rosolu z kury

2 lyzeczki soku z cytryny

2 wieksze piersi z kury, bez kosci i skory, podzielone na pol

4 cienkie plasterki szynki

w teflonowej patelni udusic bez tluszczu pieczarki, cebulke i czosnek.Pieczarki szybko puszcza sok. Dusic 10 minut, pod koniec dodac tymianek i majeranek. Podwyzszyc temerature pod patelni i dodac wino. Dusic 5 minut bez przykrycia. Dodac rosol i dusic 5 minut dluzej az prawie caly plyn wyparuje. Przelozyc uduszona mixture do miski, gdy przestygnie dodac sok z cytryny. Podgrzac piekarnik do 350F. Leciutko natluscic 4 arkusze folii aluminiowej, okolo 25 cm dlugi kazdy. Polozyc na arkuszu folii piers kurczaka, nalozyc na kazdy 1/4 pieczarek, na wierzch plasterek szynki. zlozyc foli i zcisnac brzegi. Polozyc na blaszke i piec w goracym piekarniku 12 minut , albo az kurczak nie bedzie surowy.

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

From: Andrzej Bobola <anczer@earthlink.net>