

Pieczony filet drobiowy pod marchewkową pierzynką, podany z ziemniakami oraz surówką z kapusty pekińskiej

Składniki :

Mięso drobiowe

2-3 filety z kurczaka
2-3 marchewki
Cebula
Majonez lub jogurt naturalny
Pieprz, sól, przyprawa do mięsa drobiowego

Surówka

Pół kapusty pekińskiej
Marchewka
Jabłko
Mała cebula
Sól, pieprz, majonez lub jogurt naturalny /śmietana- ok 3 łyżki



Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie. Odcedzone ziemniaki tłuczemy z dodatkiem samego masła lub cebulki zeszkłonej na maśle.

Surówka:

Kapustę drobno kroimy, dodajemy startą na małych oczkach marchewkę oraz jabłko. Cebulę drobno kroimy. Wszystkie składniki łączymy w misce, doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy majonez lub jogurt albo śmietanę. Dokładnie mieszamy i odstawiamy do „przegryzienia się” smaków.

Mięso

Każdy filet z kurczaka dzielimy na 2-3 plastry (w zależności od wielkości fileta), lekko rozbijamy mięso, doprawiamy solą, pieprzem, przyprawą do kurczaka. Doprawione mięso wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia lub do naczynia żaroodpornego.

Marchewkę ścieramy na drobnych lub średnich oczkach tarki, cebulę drobnutko kroimy – przekładamy do miseczki. Dodajemy majonez oraz sól i pieprz i mieszamy. Gotową masę wykładamy na mięso.

Pieczemy w piekarniku ok 30-40 min w 180-190 st. C , w opcji góra dół.

Smacznego !