

Zapieczone filety z piersi kurczaka w brokułach



Składniki

200 g - brokułów
2 łyżka - wody
mała czerwona papryka
(ok. 120 g)
100 g - startego sera
gouda
filety z piersi kurczaka
sól
pieprz

Opis wykonania

Filety z piersi kurczaka zapieczone z brokułami i papryką.

Brokuły umyć, oczyścić i duże kwiaty podzielić. Włożyć brokuły do małej formy i wlać wodę. Nałożyć pokrywę i zagotować na ruszcie na poziomie 1 w podany sposób. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Filety z piersi kurczaka opłukać pod zimną wodą i osuszyć ręcznikiem papierowym. Mięso doprawić solą oraz pieprzem i włożyć do formy sufletowej. Zmieszać brokuły i paprykę z 50 g sera Gouda i rozłożyć na filetach. Posypać pozostałym serem. Gotować i zapiec filety z piersi kurczaka w podany sposób. Sposób nastawiania: Zagotowanie brokułów: mikrofalówka 600 W, 5 minut. Gotowanie i zapieczenie: grill z cyrkulacją powietrza .w 190-210°C oraz mikrofalówka 360 W, 20-25 minut