



przepisy.pl

Kieszonki drobiowe z cukinią i soczewicą



 45 minut  2 osoby  Średnie

Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka - 1 sztuka
- mała cukinia - 1 sztuka
- soczewica czerwona - 1 szklanka
- mała cebula - 1 sztuka
- zioła prowansalskie - 1 szczypta
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- oliwa - 1 łyżeczka
- Przyprawa do pikantnego kurczaka Knorr** - 1 łyżka
- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr** - 1 łyżka
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Cukinię umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj, a następnie zeszklij na odrobinie oliwy. Dodaj cukinię, szczyptę soli i pieprzu, przesmaż kilka minut, aż cukinia zmięknie. Odstaw do przestygnięcia.
2. Soczewicę ugotuj- uważaj by nie rozgotować. Odcedź. Pierś z kurczaka oplucz i przekrój na dwie części. Każdą część przekrój wzdłuż do połowy, tak aby powstała kieszonka. Do kieszonki nałóż przestudzoną cukinią i soczewicę. Zepnij kieszonki wykałaczkami. Natrzyj przyprawą Knorr do złotego kurczaka i marynatą Knorr do pikantnego kurczaka.
3. Kieszonki piecz w piekarniku z termo obiegiem nagrzanym do ok. 170 stopni Celsjusza przez 20-30 minut.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl