



Pierś kurczaka faszerowana szpinakiem z kaszą jęczmienną, puree z marchewki i mix sałat

przepisy.pl



45 minut 1 osoba Średnie

Składniki:

- pierś z kurczaka (filet bez skóry) - 100 gramów
- sucha kasza jęczmienna pęczak - 3 łyżki
- świeża marchewka - 100 gramów
- Flora ProActiv o smaku masła** - 1 łyżka
- sałata lodowa - 1 listek
- sok z cytryny - 1 łyżka

farsz do mięsa

- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- mrożony szpinak - 50 gramów
- ząbek czosnku - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu.
2. Marchewkę obierz i pokrój w kostkę. Ugotuj. do ugotowanej marchewki dodaj Florę ProActiv o smaku masła i zmiksuj całość na gładką masę.
3. Szpinak uduś na oleju z czosnkiem. Zrób „kieszonkę” w mięsie i wypełnij ją nadzieniem. Mięso usmaż na patelni beztłuszczowej.
4. Sałatę porwij na drobne fragmenty i dodaj do niej sok z cytryny.

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