

Plněná kuřecí prsa

Celkový čas vaření **90 min.** **90 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
2.767 kJ / 661 kcal

Tuky: **21,5 g** Bílkoviny: **73,3 g**
Sacharidy: **3,3 g**

INGREDIENCE

4 Porce

1 kg	kuřecích prsou (4-5 kusů)
3,5	citronové šťávy
polévkové	
lžíce	
7 polévkové	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u>
lžíce	<u>přirozeně fermentovaná</u>
	<u>tekuté ochucovadlo</u>
0,5 čajové	sladké papriky
lžičky	
0,3 čajové	granulovaného česneku
lžičky	
180 g	mozzarely v kouli
70 g	sušených rajčat
8	cherry rajčat
2 čajové	másla
lžičky	
300 g	čerstvého zeleného
	hrášku
2 polévkové	smetany
lžíce	
450 g	brambor

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Dejte kuřecí prsa do skleněné mísy, přidejte sójovou omáčku, granulovaný česnek, sladkou papriku a jemně promíchejte. Dejte je do lednice na minimálně 1 hodinu (možnost marinovat i přes noc).

Krok 2

Nakrájejte sušená rajčata, cherry rajčata a mozzarellu na plátky.

Krok 3

Na marinovaných kuřecích prsou udělejte kapsu. Naplňte ji mozzarellou a rajčaty. Pevně přichyťte připravená kuřecí prsa špejlemi na řezech a umístěte je do pekáče. Na každé prso dejte ½ lžičky másla.

Krok 4

Pečte v předehřáté troubě na 180 °C asi 25 minut pod pokličkou a dalších 10 minut bez pokličky (dokud nezískají zlatohnědou barvu).

Krok 5

Mezitím uvařte brambory a hrášek v mírně osolené vodě. Rozmačkejte brambory, rozmixujte hrášek se smetanou a smíchejte s bramborami. Podávejte s pečenými kuřecími prsy.