**Drobiowe kieszonki nadziane pieczarkami i serem**

Chcesz sobie dogodzić pysznym obiadem? Koniecznie przygotuj drobiowe kieszonki nadziane pieczarkami i serem w sezamowej panierce! Muszę przyznać, że dawno tak dobrego obiadu nie jadłam Pojedyncze piersi z kurczaka wystarczy ponacinać i nadziać je mieszanką wykonaną z drobno pokrojonych pieczarek, startego sera, przeciśniętego czosnku oraz rukoli. Wychodzą bardzo aromatyczne i smaczne.

Łącznie: 30 min  
 Liczba porcji: 2

**Składniki:**

* 2 pojedyncze piersi z kurczaka
* szczypta pieprzu ziołowego, soli
* 1/2 łyżeczki przyprawy do kurczaka
* 3 ząbki czosnku

Nadzienie:

* 2 ząbki czosnku
* szczypta soli, pieprzu
* 1 łyżka śmietany
* 4-5 pieczarek
* 2 łyżki startego sera żółtego
* garść rukoli lub szpinaku

Panierka:

* 100 ml mleka
* 2 łyżki bułki tartej
* 2 łyżki sezamu

**Krok 1**

Ostrym nożem nacinamy każdą pierś w poprzek, tak aby można je było rozłożyć. W miseczce mieszamy ze sobą pokrojone pieczarki, przeciśnięty czosnek, śmietanę, przyprawy oraz rukole.

Na każdą pierś nakładamy nadzienie, a następnie złączamy piersi z farszem w środku.

**Krok 2**

Spinamy je przy pomocy małych wykałaczek, żeby farsz utrzymał się w środku. Posypujemy przyprawą do kurczaka.

**Krok 3**

Nadzianą pierś z kurczaka najpierw moczymy w mleku

**Krok4**

Następnie moczymy w panierce (sezam plus bułka tarta). Smażymy pod przykryciem z obu stron na małym ogniu. Jeżeli boisz się, że mogą być w środku surowe lub chcesz je przygotować bez tłuszczu, wtedy włóż je po prostu do piekarnika na 15-20 minut w temp. 190 stopni.

[](https://poprostupycha.com.pl/my_uploads/2015/11/3bit.jpg) 