

Ciasto francuskie z kurczakiem i pieczarkami w sosie cygańskim

Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 15 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 124 kcal \ B-5 g \ T-7 g \ W-10 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 168 kcal \ B-7 g \ T-9 g \ W-14 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ pieczarki – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sos kielecki cygański – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ ciasto francuskie – 1 opakowanie (275 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 2 garście (40 g)

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć drobno pokrojonego kurczaka, dopraw papryką słodką, ostrą, solą i pieprzem. Smaż, aż się zetnie i odłóż na talerz.
2. Na tę samą patelnię dolej oliwę, wrzuć cebulę i podsmażaj chwilę. Gdy lekko zmięknie dodaj pokrojone pieczarki. Dopraw solą i pieprzem. Kiedy będą miękkie, dodaj kurczaka oraz sos cygański i zagotuj. Odstaw do lekkiego przestudzenia.
3. Ciasto francuskie rozwiń i podziel na kwadraty lub prostokąty. Na każdym kawałku wyłóż odrobinę sera i dodaj łyżkę kurczaka w sosie. Zlep ciasto formując rożki, ułóż na papierze do pieczenia, lekko natnij na zewnątrz i posmaruj rozbitym jajem.
4. Piecz w 200C przez 20-25 minut. Rożki są pyszne zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/ciasto-francuskie-z-kurczakiem-i-pieczarkami-w-sosie-cyganskim>