



JERNEJ KITCHEN

POLNJENA PIŠČANČJA PRSA V KREMNI OMAKI S ŠPARGLJI

Polnjena piščančja prsa v kremni omaki s šparglji so naravnost božansko dobra. Jed je pripravljena v 50 minutah in je odlična za med tednom ali čez vikend.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	15	MINUT
KUHANJE IN PEČENJE:	35	MINUT
ČAS SKUPAJ:	50	MINUT

NADEVANA PIŠČANČJA PRSA

- 80 g sušenih paradižnikov iz olja
- 15 g ribanega parmezana
- 1 strok sesekljanega česna
- 40 g orehov ali pekanov
- nekaj listkov sveže bazilike
- 1/2 žličke nastrgane bio limonine lupinice
- 1 ščep soli, 1 ščep popra
- 1 čajna žlička olivnega olja, za pesto
- 1 čajna žlička limoninega soka
- 800 g piščančjih prsi brez kože in kosti (3 - 4 kosi)
- 180 g mozzarelle v kosu
- 100 g pršuta v rezinah
- 1 žlica olivnega olja, za pečenje prsi

OMAKA

- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- 80 ml belega vina
- 1 čajna žlička dijonske gorčice

PESTO

Najprej pripravimo pesto za piščančja prsa. V terilniku pretlačimo sušene paradižnike, riban parmezan, česen, orehe, baziliko, nastrgano limonino lupinico, sol, poper, olivno olje in limonin sok. Pretlačimo v gosto grobo zmes. Poljubno lahko uporabimo tudi blender.

NADEVAMO PIŠČANČJA PRSA

Piščančja prsa horizontalno na sredini prerežemo, da dobimo globok žepek. Pazimo, da jih ne prerežemo. Žepek napolnimo z radodarno žlico pripravljene rdečega pesta. Mocarelo narežemo na debeljše kose in dodamo dve rezini v vsak žepek. Postopek nadaljujemo, da porabimo vse sestavine. Dve rezini pršuta damo na delovno površino tesno skupaj. Polnjena piščančja prsa damo na spodnjo stran rezin pršuta in jih tesno zavijemo, predvsem v tistem delu, kjer je žepek, da med pečenjem ne bo uhajal nadev.

NASVET

Piščančjih prsi in omake ni potrebno dodatno soliti, saj bodo soljena že od pesta in pršuta.

PEČENJE PIŠČANČJIH PRSI

Rešetko postavimo na en nivo višje od najnižjega. Pečico segrejemo na 200 °C. Uporabimo ponev primerno za pečico. Midva uporabiva Tefal Ingenio Unlimited (24 cm) na katero namestimo ročaj. Ponev položimo na vroč ogenj. Ko se signal obarva rdeče, dodamo olivno olje ter nadevana piščančja prsa. Pečemo 6 - 8 minut med rednim obračanjem, da se pršut lepo zapeče. Prestavimo v pečico, kjer pečemo 8 - 10 minut pri 200

160 ml piščančje jušne osnove ali vode

160 ml sladke smetane

300 g špargljev

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

terilnik ali blender

kuhinjski nož

rezalna deska

[Tefal Ingenio Unlimited \(24 cm\)](#)

°C, odvisno od velikosti prsi. Polnjena piščančja prsa prestavimo na krožnik, isto ponev postavimo na štedilnik.

OMAKA

V enako ponev, kjer so ostali sokovi od pečenja, damo sesekljano čebulo. Pražimo 3 - 4 minute, nato dodamo sesekljan česen in pražimo minuto, da zadiši. Dodamo vino. Pri zmernem ognju kuhamo 2 - 3 minute, da alkohol izpari. Dodamo dijonsko gorčico in jušno osnovo. Kuhamo tako dolgo, da polovica tekočine povre. Dodamo sladko smetano, premešamo in počakamo, da smetana zavre. Ogenj zmanjšamo in dodamo narezane šparglje. Kuhamo minuto, nato dodamo piščančja prsa in sokove od pečenja. Kuhamo 4 - 5 minut, da se vse sestavine lepo povežejo.

POSTREŽEMO

Piščančja prsa narežemo na rezine in jih razdelimo med krožnike. Radodarno polijemo s pripravljeno omako in postrežemo s pire krompirjem oziroma drugo izbrano prilogo.