

Provensálske kurča a bezlepková plnka do kurčťa

Počet porcií: 5

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Najprv si pripravíme plnku. Na panvici rozohrejeme maslo (100 g), pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a na tenké plátky nakrájaný stopkový zeler. Restujeme za stáleho miešania cca 2-3 minúty, kým všetko nezmäkne. Odstavíme zo sporáka a necháme trochu vychladnúť. Medzitým si nakrájame na kocky chlieb (7 plátkov a jeden plátok si odložíme na bok) a dáme ho do kuchynského robota, pridáme zelerovú zmes, bylinky (1 PL nasekaných čerstvých lístkov šalvie (alebo oregana), 1 PL nasekaných čerstvých lístkov tymiánu), trošku osolíme a okoreníme a všetko spolu rozmixujeme na hladkú plnku.

Kurča umyjeme, osušíme a naplníme plnkou. Plnku zakryjeme kúskom chleba, ktorý sme si predtým odložili nabok, aby nevytiekla počas pečenia von. Nohy prekrížime a zviažeme kuchynskou niťou – tú po upečení odstránime.

V menšej miske si zmiešame roztopené maslo s prelisovaným cesnakom (3 strúčiky), bylinkami (1 PL nasekaných čerstvých lístkov šalvie (alebo oregana), 1 PL nasekaných čerstvých lístkov tymiánu), soľou a korením. Zmes votrieme do kože kurčťa zo všetkých strán, môžeme ho ešte trochu zvrchu osoliť. Kurča uložíme na pekáč prsnou stranou dolu (tak sa nám prsia nevysušia a ostanú šťavnaté), podlejeme trochou vody a prikryjeme – buď pokrievkou z pekáča alebo alobalom (lesklou stranou dolu).

Vložíme do rúry, ktorú sme si vyhriali na 190°C. Pečieme najprv zakryté približne 45 minút, potom odokryjeme a pečieme odokryté cca 2 hodiny. Kurča každých 20 minút oblievame výpekcom, z ktorého vždy trochu odoberieme do misky a do pekáča dolejeme trošku prevarenej vody – takto získame výpeku dostatok. Približne 20 – 30 minút pred dopečením zvýšime teplotu v rúre na 200 – 220°C, aby sa koža zapiekla do chrumkava.

Nezabudneme tiež na posledných 20 minút kurča obrátiť na opačnú stranu, aby sa do chrumkava prepiekla aj koža na prsiach. Keď je kurča do zlatista upečené, vyberieme ho z rúry a necháme pár minút postáť. Odstránime niť, vyberieme plnku a naporcujeme.

Výpek zlejeme z pekáča do misky, do ktorej sme si z neho odoberali počas pečenia, podľa chuti ho môžeme aj precediť alebo ho necháme aj s bylinkami. Podávame s ryžou.

Ingrediencie

- **Bezgluténové chleby** - svetlý 360 g - 70 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Šalvia** - 10 g
- **Cesnak** - 6 g
- **Kuracie mäso** - 1500 g
- **Zeler stopkový** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 5 g
- **Rozmarín** - 10 g
- **Maslo** - 160 g
- **Jedlá soľ** - 8 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

