

# chicken pailard i rozkosz smaku :)

Pierwszy raz miałam tą niezwykłą przyjemność skorzystać z tej metody przygotowania piersi z kurczaka. „Pillard” to z francuskiego delikatnie mówiąc „rozpusta”, mając jednak na myśli sztukę kulinarną – jest to metoda polegająca na odpowiednim przygotowaniu drobiu, dzięki czemu jest on idealnie soczysty i bardzo delikatny, a dzięki dodatkom sprawia, że rozkosz smaku eksploduje wraz z pierwszym kąsem:)

## **Składniki:**

- 4 piersi z kurczaka,
- 2 średniej wielkości pomidory (wydrążone z pestek i pokrojone w kostkę),
- 1 szklanka pokrojonego w cienkie pióra kopru włoskiego,
- 1/2 szklanki zielonych oliwek pokrojonych w talarki,
- 1/4 szklanki uprażonych pestek z dyni (opcjonalnie),
- 1/2 szklanki szalotki pokrojonej w bardzo drobną kosteczkę,
- 1/4 szklanki rodzynek uprzednio zamoczonych w białym wytrawnym winie (opcjonalnie),
- 2 łyżki kapar,
- 1 łyżka świeżych listków tymianku,
- 3 ząbki czosnku (rozgniecione i dobrze posiekanego),
- 4 łyżki oliwy z oliwek (najlepiej Golden Drop),
- 3 łyżki bazylii pokrojonej w paseczki,
- 3 łyżki posiekanej kolendry,
- sól morska i pieprz do smaku.

## **Wykonanie:**

1. Każdą pierś z kurczaka przekrawamy w poprzek, ale nie do

końca – tak aby po rozłożeniu powstał nam z każdej piersi „motylek”, którego delikatnie przy pomocy tłuczka rozbijamy, następnie, solimy i pieprzymy.



2. W dużej misce, mieszamy wszystkie warzywa i jeśli lubimy dodajemy również rodzynki i uprażone pestki dyni. „Podlewamy” 2 łyżkami oliwy (oryginalnie powinno to być masło z dodatkiem oliwy, lecz biorąc pod uwagę względy zdrowotne oliwa z oliwek wcale nie ujmują temu daniu walorów smakowych, natomiast jeśli możemy skorzystać z oleju Golden Drop, to smak masła mamy zagwarantowany plus wiele innych benefitów).

3. W naczyniu żaroodpornym rozkładamy nasze „motylki” z kurczaka, na wierzch kładziemy mieszankę warzyw i podlewamy resztą oliwy (pozostałe 2 łyżki).

4. Pieczemy w naczyniu żaroodpornym w 200 stopniach Celsjusza ok 15-20 minut. Na końcu posypujemy bazylią i kolendrą.

bon appétit!

