

# Pieczony filet z kurczaka

Przepis dodany przez użytkownika meg47

## Filet z kurczaka z piekarnika.

Czas przygotowania: 45 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: łatwe

### Potrzebne składniki:

- filet z kurczaka (około 25 dag) - 1 szt.
- suszone zioła: tymianek lub cząber albo przyprawa do kurczaka -
- czosnek - 1
- olej - 1 łyżka(i)
- sól -
- pieprz -

### Etapy przyrządzania:

- 1.** 1. Mięso umyć, osuszyć, przekroić na 2 porcje, lekko rozbić ręką.
2. Ząbek czosnku posiekać, rozetrzeć z solą, pieprzem i olejem, natrzeć mięso.
3. Zawinąć w aluminiową folię, włożyć do nagrzanego do temperatury 180 stopni C piekarnika na pół godziny.
4. Podawać z pieczonymi ziemniakami i warzywami.

