

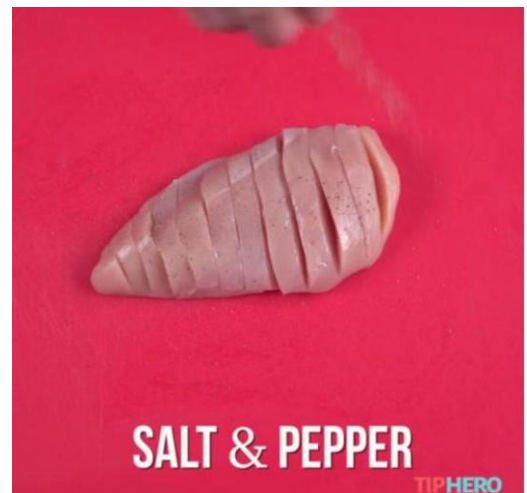
# Poitrines de poulet à la suédoise

## Ingrédients

poitrines de poulet dégraissées et désossées  
sel et de poivre  
huile d'olive  
bébés épinard  
fromage ricotta  
fromage Cheddar  
paprika  
une plaque à cuisson  
papier à cuisson



Coupez les poitrine de poulet pour faire des entailles sans transpercer les poitrines complètement



Assaisonner de sel et de poivre au goût



Ajoutez un peu d'huile d'olive dans une poêlonne et faites revenir des bébés épinards



Et faites revenir les bébés épinards un peu pour les rattendrir



Ajoutez un peu de fromage Ricotta et mélangez le fromage au bébé épinards pour faire un beau mélange crémeux



Ajoutez le mélange dans le poulet  
Ajoutez ce mélange entre les tranches des poitrines de poulet



Déposez sur la plaque de cuisson



Recouvrir de fromage



Saupoudrez de Paprika au goût



Cuire dans un four préchauffé à 200°C (400°F) pendant 20 à 25 minutes

Pour la voir en vidéo... <https://rumble.com/v30rn6-hasselback-chicken.html>