

Cytrynowy kurczak z aromatycznym bulgurem



EMESLIVE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	4 sztuki
sok z dwóch cytryn	1 sztuka
oliwa	2 łyżki
chilli w płatkach	1 łyżeczka
sos rybny	1 łyżeczka
sos ostrygowy	1 łyżeczka
czosnek	3 ząbki
bulgur	200 g
rodzynki	85 g
bulion drobiowy	400 ml
pietruszka naciowa	1 pęczek
ciecierzyca	400 gotowana
oliwki	85 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Piersi
nacinamy
nożem i
rozkładamy -
powinny
przypominać
otwartą
książkę.
Mieszamy sok
z cytryny,
oliwę,
roznieciony
czosnek, sos
rybny, sos
ostrzygowy i
chilli. W tak
przygotowaną
marynatę
wkładamy
mięso i
odstawiamy
w chłodne
miejsce na 30
minut.

2. Bulgur
wsypujemy
do rondla z
grubym
dnem,
mieszamy z
rodzynkami i
zalewamy
gorącym
bulionem.
Gotujemy pod
przykryciem
przez dwie
minuty,
zestawiamy z
ognia i
odstawiamy
w ciepłe
miejsce na 20
minut.

3. Kawałki
kurczaka
smażymy na
mocno
rozgrzanej
patelni przez
4 - 5 minut z
każdej strony.
Usmażone
mięso
przekładamy
na talerz,
przykrywamy
folią
aluminiową i
odstawiamy
w ciepłe
miejsce na 5
minut. W
międzyczasie
bulgur
mieszamy z
pokrojonymi
oliwkami i
posiekaną
natką
pietruszki.

4. Bulgur
dzielimy na
porcję, na
każdej porcji
układamy po
kawałku
kurczaka.