

## Doradca Smaku II, odc. 31: Pierś z kurczaka na słodko



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>pierś z kurczaka</b>	2 szt.
<b>miód</b>	200 g
<b>śliwki suszone</b>	100 g
<b>marchew</b>	150 g
<b>masło</b>	40 g
<b>cytryny</b>	1/2 szt.
<b>wino białe wytrawne</b>	15 ml
<b>olej</b>	15 ml
<b>Imbir mielony Prymat</b>	
<b>Cynamon mielony Prymat</b>	
<b>Papryka słodka mielona Prymat</b>	
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat</b>	
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Piersi z kurczaka myjemy, obieramy. Doprawiamy solą morską i pieprzem. Następnie dodajemy cynamon i paprykę słodką.
- KROK 2 Młode marchewki obieramy i kroimy na pół. W rondelku rozgrzewamy masło i wrzucamy marchewki. Dodajemy trochę wody tak aby tylko zakryła marchewki i doprawiamy solą.

- KROK 3 Kroimy suszone śliwki. Wyciskamy sok z cytryny. Do miski wlewamy miód (3 łyżeczki), sok z cytryny i mieszamy, a następnie dodajemy mielony imbir i cynamon .
- KROK 4 Odlewamy połowę wody z gotujących się marchewek, następnie dodajemy 2 łyżki miodu. Na patelni rozgrzewamy olej, i kładziemy kurczaka do smażenia. Smażymy go 4 minuty z obydwu stron.
- KROK 5 Kurczaka przekładamy do naczynia żaroodpornego i polewamy powstałym na patelni tłuszczem i marynatą. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180-190 °C na kilka minut - tak żeby kurczak nie był suchy. Opcjonalnie w trakcie pieczenia możemy wyjąć na chwilę kurczaka z piekarnika i połączyć go dodatkowo pozostałą marynatą.
- KROK 6 Do ugotowanych marchewek z odparowaną wodą dodajemy śliwki, mieszamy i zdejmujemy z ognia. Wyjmujemy kurczaka z piekarnika, przekładamy mięso na talerz, a sos z naczynia żaroodpornego przelewamy na patelnię. Dolewamy białe wino, jeśli zostało jeszcze trochę marynaty dolewamy ją na patelnię i odparowujemy sos.
- KROK 7 Marchewki ze śliwkami układamy na talerzu, na nich kładziemy kurczaka, polewamy sosem i podajemy.