

Doradca Smaku V: Kurczak z kaszą i smażonym ananasem, odc. 32



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Danie główne

piersi z kurczaka	2
ananas	1 świeży
awokado	1
kasza jęczmienna	1 szklanka
sok z cytryny	1/2
miód wielokwiatowy	1 łyżka
jogurt grecki	2 łyżki
olej rzepakowy	
olej	rzepakowo-pistacjowy

Do smaku

Przyprawa do indyka i dań z drobiu Prymat

Papryka ostra mielona Prymat

Kolendra cała Prymat

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Niewielką ilość oleju rzepakowego łączymy z przyprawą do kurczaka i tak przygotowana marynata nacieramy piersi z kurczaka.
Ananasa obieramy i wycinamy twarde części, tnąc wzdłuż pod kątem. Następnie przecinamy ananasa wzdłuż na pół, potem na ćwiartki i wycinamy twarde rdzeń. Kroimy na mniejsze kawałki.
- KROK 2 Awokado kroimy na pół, usuwamy pestkę i miękki środek przekładamy za pomocą łyżki do miseczki. Rozgniatamy widelcem, dodajemy sok z ½ cytryny, ziarna kolendry oraz ugotowaną kaszę jęczmienną. Doprawiamy do smaku solą oraz papryką ostrą mieloną. Wlewamy niewielką ilość oleju pistacjowo-rzepakowego i mieszamy.
- KROK 3 Kurczaka smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni do czasu aż się zrumieni, ale nadal będzie sprężysty.
- Na drugiej patelni rozgrzewamy miód, kiedy zacznie się karmelizować (pojawią się bąbelki), dodajemy pokrojonego i smażymy aż się zrumieni.
- KROK 4 Piersi z kurczaka podajemy na awokado z kaszą jęczmienną oraz karmelizowanym ananasm i jogurtem greckim. Danie możemy ozdobić liśćmi roszponki.