

Doradca Smaku VI: Kurczak zapiekany z kalafiorem, odc. 28



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki

białe wino	300 ml
filety z kurczaka	3
kalafior	1
cebula czerwona	1
mleko 2 %	400 ml
mąka kukurydziana	2 łyżki
maślanka	250 ml
ser żółty	120 g (dwa rodzaje)
pomidory suszone Smak	
oliwki zielone Smak	
musztarda chrzanowa	
cukier	1 łyżeczka
olej do smażenia	
roszponka	
Do smaku	
przyprawa do kurczaka	ziołowa
Sól morską jodowaną drobnoziarnista	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Kurczaka marynujemy przez noc w białym winie, aby mięso stało się bardziej kruche i soczyste. Po wyjęciu z miski, doprawiamy przyprawą ziołową do kurczaka.

Rozgrzewamy patelnię i na oleju, obsmażamy kurczaka, po ok. 3 minuty z każdej strony. Do garnka z gotującą się wodą, dodajemy łyżeczkę cukru oraz soli, wrzucamy podzielonego na różyczki kalafiora. Gotujemy 3-4 minuty.

W kolejnym garnuszku, przygotowujemy sos. Do garnka wlewamy niewielką ilość oleju. Kroimy czerwoną cebulę w cząstki i wrzucamy do garnka.

KROK 2 Kiedy cebula się smaży, do mąki kukurydzianej, dolewamy ok 100 ml mleka i mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Do zarumienionej cebuli dolewamy pozostałe w karafce mleko, zagotowujemy. W międzyczasie, odcedzamy kalafiora. Do gotującego się mleka z cebulą, dodajemy wcześniej przygotowany roztwór mleka i mąki kukurydzianej. Zdejmujemy z kuchenki, dolewamy maślanę. Mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Do sosu dodajemy 2 czubate łyżki musztardy chrzanowej. Mieszając dodajemy do garnka 50 g startego sera gouda i 50 g startego sera havarti.

KROK 3 Usmażonego kurczaka wyjmujemy na deskę, każdy kawałek tnemy pod skosem na szerokie plastry. Tak pokrojonego kurczaka układamy w formie żaroodpornej, dodajemy podgotowane różyczki kalafiora, całe oliwki zielone (ok. 15 – 20 sztuk) oraz kilka plasterków pomidorów suszonych pokrojonych w drobną kostkę.

KROK 4 Wszystkie składniki zalewamy wcześniej przygotowanym sosem. Wierzch posypujemy startym serem gouda (20 g). Naczynie żaroodporne wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 190 °C na 40 minut.

Podajemy w naczyniu żaroodpornym ozdobione rozspanką.