

Doradca Smaku VII: Pierś z kurczaka z konfiturą z czerwonej cebuli, odc. 20



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z kurczaka	3 szt.
jogurt naturalny	200 g
mięta	2 gałązki
białe wino	2 łyżki
limonka	1/2 szt.
cebula czerwona	2 szt.
grostek cukrowy	250 g
cukier	2 łyżeczki
olej do smażenia	
Koperek suszony Prymat	
estragon	
Przyprawa curry orientalna Prymat	
Cynamon mielony Prymat	
Chrzan śmietankowy Smak	
kolendra posiekana	do dekoracji
Do smaku	
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Piersz z kurczaka obtoczyć w przyprawie curry, dodać szczyptę pieprzu kolorowego, soli oraz cynamonu. Dodać odrobinę oleju i wymieszać. Na rozgrzanej patelni na małym ogniu dusić pokrojone w piórka czerwone cebule. Dodać 2 łyżeczki cukru i doprawić koperkiem.
- KROK 2 Piersi z kurczaka smażyć na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju. Do jogurtu dodać kilka kropel soku z limonki oraz drobno posiekane listki mięty. Dodać szczyptę soli oraz 2 łyżeczki chrzanu.
- KROK 3 Kurczaka zdjąć z patelni, aby usmażyć na niej groszek cukrowy. Gdy groszek jest już miękki, ponownie ułożyć na niej pierś z kurczaka. Dolać białe wino. Chwilę podsmażyć.
- KROK 4 Kurczaka podawać ułożonego na groszku cukrowym, z dodatkiem dipu jogurtowego oraz konfiturą z cebuli.