

Doradca Smaku XII: Leczo z kurczakiem, odc. 39



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	300 g
olej rzepakowy	4 łyżki
Musztarda czeska Prymat	2 łyżki
cebula	2 szt.
czosnek	2 ząbki
papryka czerwona	½ szt.
papryka żółta	½ szt.
papryka zielona	½ szt.
przecier pomidorowy	1 łyżka
ketchup	1 łyżka
rosół z kury	½ l
pomidory pelati	400 g (1 puszka)
papryczka chili	1 szt.

Do smaku:

Papryka węgierska słodka mielona Prymat

Kmin rzymski mielony Prymat

Pieprz ognisty mielony Prymat

Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat

Dekoracja:

natka pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

MARYNATA:

Do miski wlewamy olej rzepakowy, wsypujemy przyprawę słodka papryka węgierska, dodajemy musztardę czeską i kmin rzymski mielony.

DANIE:

Pierś z kurczaka (niewielka podwójna pierś) kroimy na drobną kostkę, umieszczamy mięso w misce z marynatą i dokładnie mieszamy. Mięso odstawiamy do zamarynowania - im dłużej, tym lepiej (min. 15-30 minut).

2 ząbki czosnku kroimy w plastry, a 2 cebule w grubsze części, papryczkę chili w plasterki.

Zieloną, czerwoną i żółtą paprykę kroimy w grubą kostkę.

W brytfannie rozgrzewamy olej rzepakowy i smażymy na nim mięso, aż się zetnie. Następnie dodajemy pokrojone wcześniej warzywa czosnek, cebulę, zieloną, żółtą i czerwoną paprykę. Po 5 minutach smażenia dodajemy przecier pomidorowy, ketchup oraz puszkę pokrojonych w kostkę pomidorów pelati. Całość zalewamy rosołem, dokładnie mieszamy i doprawiamy solą morską oraz mielonym pieprzem ognistym. Danie gotujemy jeszcze pod przykryciem przez ok. 7-8 minut.

Podanie:

Składniki z brytfanki przekładamy do miseczki i obsypujemy posiekaną natką pietruszki.

ROSÓŁ Z KURY:

Na gazie opalamy 1 cebulę.

Pęczek włośczonej, 500 g kurczaka, opaloną cebulę, 3 ząbki czosnku, 3 liście laurowe, 5-6 ziaren ziela angielskiego zalewamy 2 litrami wody, przyprawiamy do smaku solą oraz pieprzem i gotujemy przez około 1 godzinę.