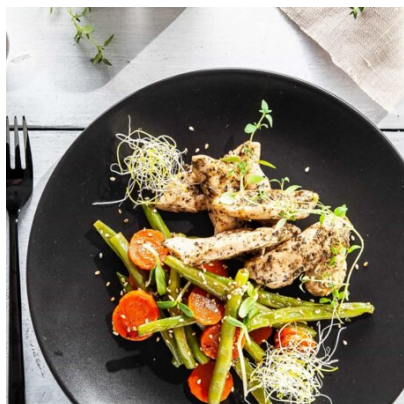


Kolacja: Kurczak balsamiczny na fasolce szparagowej z pomidorkami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	165 g
żółta fasolka szparagowa	129 g (ok. 4/5 szklanki)
marchew	41 g (ok. 1/2 szt.)
pomidorki koktajlowe	106 g (ok. 6 i 1/2 szt.)
czosnek	1 ząbek (ok. 8 g)
oliwa	8 ml (ok. 1 łyżka)
olej rzepakowy rafinowany	8 ml (ok. 1 łyżka)
miód pszczeli	7 g (ok. 1 łyżeczka)
ocet balsamiczny	9 ml (ok. 1 łyżka)
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	2 g (ok. 2 szczypty)
Pieprz czarny mielony Prymat	2 g (ok. 2 szczypty)
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 g (ok. 2 szczypty)
ziarna sezamu	4 g (ok. 1 łyżeczka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso umyj, osusz i pokrój na podłużne kawałki.
2. Przygotuj marynatę mieszając połowę oliwy z solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i przeciśniętym przez praskę czosnkiem, a następnie natrzyj nią mięso i ostaw na kilka godzin do lodówki.
3. Fasolkę szparagową umyj, odetnij końcówki i podgotuj w osolonej wodzie przez 5 minut.
4. Marchewkę umyj, obierz i pokrój w cienkie paski.
5. Przygotuj glazurę balsamiczną: wymieszaj miód z octem, solą i drugą połową oliwy.
6. Na rozgrzanej patelni smaż mięso po 3 minuty z każdej strony. Pod koniec dodaj połowę przygotowanej glazury, tak aby dokładnie pokryła mięso.
7. Na czystej patelni rozgrzej olej, dodaj warzywa i je podsmaż. Całość posyp sezamem, solą oraz pieprzem i smaż przez około 4 minuty cały czas mieszając, tak aby warzywa pozostały chrupkie.
8. Na patelnię z warzywami przelej drugą połowę glazury i dokładnie wymieszaj.
9. Gotowe mięso przełóż na talerz, a obok ułóż warzywa.