

Kurczak w kokosowej panierce z puree z groszku



KASIENKA23



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	0,5 kg
groszek mrożony	0,4 kg
sos sojowy	5 łyżek
sambal oelek	0,5 łyżeczki
imbir	1 mały korzeń
jajko	1 sztuka
mąka	1 szklanka
wiórki kokosowe	2 szklanki
woda	1 szklanka
masło	3 łyżki
skórka z cytryny	1/3 otarta z cytryny
pieprz	do smaku
olej kokosowy	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Pierś kurczaka kroimy na kawałki/plastry grubości ok 1 cm i umieszczamy w misce, w której będziemy marynować mięso. Korzeń imbiru obieramy, kroimy na cienkie plasterki i wrzucamy do kurczaka. Dodajemy 3 łyżki sosu sojowego, świeżo zmielony zielony pieprz (ilość wg. uznania) oraz pół łyżeczki sosu sambal oelek. Mięso z przyprawami mieszamy i odstawiamy żeby się zamarynowało na ok 3 godziny.

- KROK 2 Na blaszce do pieczenia rozkładamy folię aluminiową, którą następnie smarujemy rozpuszczonym olejem kokosowym. Kawałki kurczaka panierujemy obtaczając je kolejno w mące, rozbełtanym jajku i wiórkach kokosowych, układamy na blaszce i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (temp. 200 st. C).
- KROK 3 Pieczemy ok 20 min. w połowie czasu pieczenia obracamy kawałki mięsa na drugą stronę.
- KROK 4 Przygotowujemy puree z zielonego groszku. Do gotującej wody wrzucamy groszek i gotujemy aż zmięknie a woda wyparuje. Dodajemy 2 łyżki sosu sojowego, masło i skórkę otartą z cytryny.
- KROK 5 Groszek z dodatkami rozdrabniamy blenderem na jednolite puree.
- KROK 6 Na talerzu rozkładamy puree z zielonego groszku, i po kilka kawałków panierowanego w kokosie kurczaka. Najlepiej smakuje na ciepło z dodatkiem sosu sojowego.