

Miodzio kurczak



SYLWIACHMIEL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

udka z kurczaka	6 pałeczek
sól	do posypania
pieprz	do posypania
miód	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Udka z kurczaka płuczemy w wodzie. Osuszamy papierowym ręcznikiem. Oprószamy solą i świeżo mielonym pieprzem.

Do woka wlewamy 2-3 łyżki oleju i wkładamy udka. Przykrywamy pokrywką i dusimy na wolnym ogniu. Od czasu do czasu lekko mieszamy. Mniej więcej w połowie duszenia, tak około po 30 minutach, wlewamy do duszącego się mięsa miód rozpuszczony w szklance ciepłej wody. Delikatnie mieszamy aby ładnie się rozprowadził. Przykrywamy pokrywką i dusimy aż mięso będzie miękkie. Pod wpływem miodu mięso z kurczaka nabierze wyjątkowej barwy i cudownego słodkiego posmaku.