

pieczona pierś kurczaka z pure marchwiowym



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś kurczaka	300 g
marchewka duża	5 sztuk
masło	1 łyżeczki
parmezan starty	1 łyżka
miód	1 łyżeczka
sól	
pieprz	
Papryka słodka mielona Prymat	
Gałka muskatołowa mielona Prymat	
Przyprawa curry orientalna Prymat	
sok z limonki	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. piersi marynujemy w oliwie, miodzie, soku z limonki i przyprawach,
2. odstawiamy do lodówki na 20 min,
3. następnie obsmażamy mięso na patelni i pieczemy 20 min w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni celcjusza,
4. marchewki gotujemy, dodajemy masło, parmezan, sól, pieprz i gałkę muskatołową,
5. miksujemy na pure,
6. kurczaka kroimy w kawałki, pure układamy małymi porcjami obok mięsa,
7. smacznego