

Filet z piersi kurczaka z sosem wiśniowym



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	4 szt
marchewka mini Hortex	450 g
oliwa	10 ml
Kolendra cała Prymat	0,5 łyżeczki
masło	2 łyżki
upalone pesteki dyni	1 łyżka
sól	1 szczypta
wiśnie bez pestek	200 g
winiak	50 ml
miód	3 łyżki
żelfix	1 łyżeczka
Pieprz biały mielony Prymat	1 szczypta
imbir	0,5 łyżeczki
jabłka prażone	2 łyżki
wino czerwone	50 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnku stopić 2 łyżki masła, dodać marchewkę mini i prażone jabłka. Całość osolić i gotować na wolnym ogniu przez ok. 10 minut.

Wiśnie włożyć na patelnię, dodać miód, czerwone wino i winiak, a następnie podgrzewać do momentu odparowania wody i doprawić do smaku. Jeżeli sos będzie zbyt rzadki, można zagęścić go dodając łyżeczkę żelfix'u.

Piersi z kurczaka zamarynować w oliwie z oliwek, imbirze i kolendrze, odstawić do lodówki. Po około 2 godzinach mięso wyjąć z marynaty, odsączyć i usmażyć na patelni. Przed usmażeniem można obtoczyć je w ziarnach sezamu lub płatkach migdałowych.

Filety z kurczaka ułożyć na smażonej marchewce, polać sosem wiśniowym i posypać palonymi pestkami dyni.