

Piersi kurczaka z sezamem i pomarańczami



DAGMARA12



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś kurczaka	4 szt
pomarańcza	2 szt
sok wyciśnięty z pomarańczy	0,5 szklanki
sos sojowy	3 łyżki
uprażone na suchej patelni ziarna sezamu	2 łyżki
masło klarowane	2 łyżki
oliwa	4 łyżeczki
przyprawa uniwersalna Kucharek	2 łyżeczki
sól	1 szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
cebula czerwona	1 szt
Papryka ostra mielona Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomarańcze umyć, obrać i pokroić w plastry. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Piersi opłukać, osączyć, każdą przekroić wzdłuż na pół, posypać solą i pieprzem czarnym mielony Prymat, oraz przyprawą uniwersalną Kucharek i sezamem. Smażyć na rozgrzanym maśle po 3-4 minuty z każdej strony i przełożyć na talerz. Na tym samym tłuszczu zeszklić cebulę, oprószyć papryką ostrą Prymat, wlać sok pomarańczowy, sos sojowy, oliwę, zagotować, włożyć mięso i dusić 5-7 minut. Następnie dodać plastry pomarańczy i dusić jeszcze 2 minut. Ułożyć mięso na pomarańczach i polać sosem. Podawać z kuskusem lub ryżem ugotowanym na sypko i sałatką sezonową.