

Pierś kurczaka z piekarnika 2 Eli



ELI_555



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

pojedyncze piersi kurczaka, z kością i skórą	5 sztuk
olej roślinny	5 łyżek
sos sojowy	4 łyżki
sos sambal oelek	1 łyżka
Grill przyprawa ziołowa Prymat	1 łyżka
Kucharek przyprawa uniwersalna	1 łyżeczka
kostka mięsna	1 sztuka
cebula biała	2 sztuki
piwo jasne	200 ml
mąka pszenna	2 łyżki
papryka żółta	1 sztuka
cukinia	1 sztuka
Czosnek suszony Prymat	2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżka
sok z cytryny	1/2 sztuki
papryka czerwona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Piersi kurczaka umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Składniki marynaty dokładnie wymieszać. Mięso posmarować marynatą i włożyć do lodówki na 3 godziny. Piersi wyjąć z lodówki, wyłożyć na wysoką blaszkę. Cebulę pokroić w grubą kostkę i dołożyć do mięsa. Kostkę mięsną zalać 1/2 litra wrzącej wody, dodać pozostałą marynatę, wymieszać i połowę wlać do mięsa. Blaszkę z mięsem włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec przez 40 minut, co jakiś czas polewając pozostałym bulionem. Papryki pokroić w paski, cukinię w ćwierć krążki i dodać do mięsa po 40 minutach pieczenia. Mięso polać piwem i piec jeszcze 15 minut, polewając co jakiś czas wytworzonym sosem. Upieczone mięso wyjąć, sos przelać przez durszlak do rondla (paprykę z cukinią i cebulą zachować). Mąkę wymieszać z 100 ml wody, wlać do sosu i zagotować. Piersi kurczaka podawać z papryką, cukinią i cebulą z pieczenia. Smacznego!