

Kurczak cytrusowy :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

2 łyżki sosu sojowego, pieprz mielony, sok z cytryny, odrobina otartej skórki z cytryny, ¼ szklanki słodkiej śmietanki

dżem pomarańczowy	2 łyżki
pierś z kurczaka	2 sztuki
grejpfrut czerwony	1/2 sztuki
woda	1 szkl.
masło	1 łyżka
olej	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Piersi z kurczaka natrzeć pasta zrobioną z konfitury pomarańczowej , sosu sojowego , oleju , odrobiny pieprzu mielonego .Zostawić na 10 minut .Na patelni rozgrzać masło .Obsmażyć na rumiano z obu stron piersi z kurczaka .Wlać wodę. Dodać pozostałą marynatę. Dusić aż mięso będzie miękkie , a sos odparuje no objętości ¼ szklanki . Wlać śmietankę . Dodać otartą skórkę z cytryny , pokrojone drobno ¼ grapefruita (obrane z białych włókien).Doprawić sosem sojowym i pieprzem .Podawać obłożone pozostałymi kawałkami grapefruita .
Jeśli ktoś nie lubi gorzkiego smaku grapefruita może użyć pomarańczy .