

Udka wyluzowane ze szparagami



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

marynata

udka kurczaka	4 sztuki
majeranek	1/2 łyżeczki
sól i pieprz	1 do smaku
cebula biała	1 sztuka
ocet winny	3 łyżki
czosnek ząbki	1 ząbek
bazylia	1/2 łyżeczki
oliwa	2 łyżki

pozostałe

szparagi zielone	8 sztuki
szparagi białe	4 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Udka z kurczaka przekrawam wzdłuż i wyjmuję kostki. Mięso przekładam do miski, dodaje pokrojoną cebulę, sprasowany czosnek, olej, ocet winny, sól, pieprz, bazylię, majeranek. Mięso odkładam do lodówki w marynacie na noc.
- KROK 2 Szparagi białe obieram i gotuję w osolonej wodzie pięć minut. Dodaję szparagi zielone i dalej gotuję aż będą al dente. Około 10 minut razem.
- KROK 3 Na każdym kawałku udka układa po dwie szparagi zielone i jedną białą.

KROK 4 Ściągam je za pomocą grubej nitki w rulon. Smażę na wolnym ogniu na maśle klarowanym około 45 minut. Przed podaniem usuwam nitki.