

filet z kurczaka na słodko



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	1
masło	
miód	2 łyżki
ketchup	2 łyżki
sos sojowy	1 łyżka
czosnek	2-3 ząbki
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na patelni rozpuścić nieco masła dodać następnie miód, ketchup, trochę oleju, sos sojowy, sól i pieprz do smaku oraz czosnek. Całość dokładnie wymieszać i chwilę poddusić. Następnie dodać pokrojoną na kotlety pierś z kurczaka i odstawić na kilka godzin aby się przegryzło. Następnie ułożyć piersi w naczyniu żaroodpornym wraz z sosem w którym leżały. I piec do miękkości. co jakiś czas można podlać sosem jaki powstanie podczas pieczenia.