

Doradca Smaku IV: Pierś z kurczaka z burakami, granatem i ogórkami, odc. 36



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z kurczaka	2 sztuki
olej rzepakowy	
Przyprawa do kurczaka pikantna Prymat	
Kurkuma mielona Prymat	
Liść laurowy suszony Prymat	
Ziele angielskie mielone Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	
Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
Sos musztardowy	
białko	2 sztuki
Musztarda kremowa Prymat	1 łyżeczka
cytryna	1 sztuka
Sałatka	
buraki czerwone	2 sztuki
ocet	
cukier kryształ	5 g
ogórki kwaszone	4 sztuki

granat

1 owoc

natka pietruszki

pęczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotuj składniki.
- KROK 2 Sos aloli cytrynowo-musztardowy: do wysokiego naczynia przekładamy białka, musztardę, skórkę otartą ze sparzonej cytryny oraz sok z ½ cytryny. Całość miksujemy, wlewając powoli olej, do uzyskania gęstej konsystencji. Doprawiamy do smaku szczyptą kurkumy oraz solą.
- KROK 3 Sałatka: buraki obieramy ze skóry, kroimy na grube plastry i układamy na blasze z pergaminem. Posypujemy zieleń angielskim, solą oraz kolorowym pieprzem. Całość skrapiamy olejem, przykrywamy folią aluminiową i wstawiamy na 30 min do piekarnika nagrzanego do 150°C. Następnie buraki przekładamy do garnka, skrapiamy octem, dodajemy cukier, połamany liść laurowy i doprawiamy do smaku solą morską i pieprzem. Całość podlewamy ciepłą wodą i chwilę marynujemy.
- KROK 4 Do osobnej miski dodajemy pokrojone w drobną kostkę ogórki, ziarenka granatu, odrobinę oleju, posiekaną natkę pietruszki i pokrojone w kostkę buraki wyjęte z zalewy. Doprawiamy do smaku wg uznania solą i pieprzem. Sałatkę odstawiamy na 5 minut.
- KROK 5 Kurczaka obtaczamy w przyprawie do kurczaka i obsmażamy na oleju ok. 3-4 min z każdej strony.
- KROK 6 Mięso podajemy z sałatką i sosem musztardowym.