

Filet z karmelizowanymi śliwkami



JADWIGA/JAGA85



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	1 podwójna
rozmaryn	3-4 gałązki
Przyprawa do kurczaka złocista skórka Prymat	
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	
sól	
olej	3 łyżki
ocet balsamiczny	2 łyżki
miód	3/4 łyżki
cukier trzcinowy	1 łyżeczka
oliwa	1 łyżka
sok z cytryny	
śliwki	10 sztuk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umyte i osuszone mięso dzielimy na mniejsze porcje. Przygotowane kawałki mięsa delikatnie rozbijamy, po czym oprószamy solą, przyprawą do kurczaka, pieprzem oraz posypujemy igiełkami rozmarynu.
- KROK 2 Przyprawione mięso przekładamy na patelnię grillową posmarowaną niewielką ilością tłuszczu. W trakcie jak pierwsza strona filetu się rumieni przygotowujemy śliwkowy sos.

- KROK 3 Umyte śliwki przekrawamy na połówkę i usuwamy z nich pestki. Każdą połówkę jeszcze raz przecinamy wzdłuż. Śliwki przekładamy na talerz. Dodajemy do nich cukier, miód, ocet balsamiczny, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Całość dokładnie mieszamy.
- KROK 4 Przysmażone z jednej strony mięso przekładamy na drugą. Gdy druga strona będzie również gotowa do mięsa dodajemy śliwki wraz z sosem. Całość przysmażamy jeszcze około 2 minuty. Gotowe.