

Doradca Smaku VII: Pierś kurczaka z groszkiem cukrowym, odc. 34



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z kurczaka	500 gramów
szalotka	2 sztuki
pieczarki	3 sztuki
karczochy	3 sztuki
groszek cukrowy	50 gramów
czosnek	1 ząbek
masło	1 łyżka
śmietana 36%	150 mililitrów
olej słonecznikowy	4 łyżeczki
Musztarda czeska Prymat	2-3 łyżeczki

Do smaku

Pieprz ziołowy mielony Prymat

tymianek

estragon

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 **Sos:** Do śmietany dodajemy kilka kopiastych łyżeczek musztardy, doprawiamy solą i estragonem, mieszamy. Z kurczaka usuwamy skórę. Mięso przyprawiamy solą i pieprzem ziołowym z każdej strony. Smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju przez około 2-3 minuty po każdej stronie.
- KROK 2 Kurczaka przekładamy do naczynia żaroodpornego, polewamy tłuszczem pozostałym z patelni i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 20 minut.
- KROK 3 Szalotki i pieczarki kroimy w dużą kostkę. Zblanszowane karczochy kroimy na połówki, czosnek kroimy w plasterki. Pieczarki i szalotkę smażymy na patelni, po kilku minutach dodajemy czosnek i karczochy oraz groszek cukrowy. Warzywa doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz tymiankiem. Po kilku minutach dodajemy łyżeczkę masła. Delikatnie mieszamy.
- KROK 4 Upieczone piersi z kurczaka podajemy z warzywami i przygotowanym wcześniej sosem śmietanowo-musztardowym.