

Pieczone udźce z kurczaka na ragoût z soczewicy i pomidorów



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

udźce z kurczaka	8 szt.
soczewica	300 g (ugotowana lub konserwowa)
pomidory pelati	1 puszka
pomidory suszone Smak	8 szt.
kapary	1 łyżka
olej z suszonych pomidorów	4 łyżki
cebula dymka ze szczypiorkiem	1 pęczek (posiekana)
czosnek	2 ząbki
Kmin rzymski mielony Prymat	1 łyżka
białe wino	100 ml

Marynata

olej rzepakowy	1/2 szklanki
czosnek	3 ząbki (rozniecione)
Przyprawa do kurczaka pikantna Prymat	20 g (1 opakowanie)
Musztarda delikatesowa Prymat	1 łyżka
miód wielokwiatowy	2 łyżki

Do smaku

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Imbir mielony Prymat

Czosnek suszony Prymat

Papryka słodka mielona Prymat

Chili pieprz cayenne mielone Prymat

kolendra 1 pęczek (posiekany)

Sos tzatziki

jogurt gęsty 400 ml

ogórek 1 szt.

mięta liście kilka gałązek

czosnek 2 ząbki (rozgniecione)

sok z cytryny

cukier 1 szczypta

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Pieprz biały mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umyte i oczyszczone podudzia natrzeć marynatą powstałą poprzez połączenie wszystkich składników. Odstawić do lodówki na 4-6 godzin. Zamarynowane podudzia krótko podsmażyć na patelni, a następnie piec do 30 minut w temperaturze 160°C.
- KROK 2 Sos tzatziki: ogórek obrać, zetrzeć na tarce, posolić, po kilku minutach odsączyć z wody. Listki mięty posiekać. Jogurt połączyć z ogórkiem, miętą, czosnkiem i sokiem z cytryny, doprawić do smaku i odstawić do lodówki.
- Na rozgrzanym oleju z suszonych pomidorów podsmażyć cebulę i czosnek, dodać wino i pomidory; zagotować.
- KROK 3 Następnie dodać soczewicę, suszone pomidory i kapary. Całość gotować do miękkości, doprawiając do smaku kminem rzymskim i pozostałymi przyprawami.
- KROK 4 Pieczone udźce z kurczaka podawać na ragoût z soczewicy i pomidorów. Przed podaniem posypać świeżo siekaną kolendrą i podawać z sosem tzatziki.