

Doradca Smaku VIII: Pierś przepiórki z konfiturą z cebuli, odc. 36



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki

przepiórka	8 piersi
cebula czerwona	2
papryka zielona	1/2
por	4 (wersja mini)
cukier	2 łyżeczki
wino czerwone wytrawne	200 ml
Musztarda delikatesowa Prymat	
oliwa	
masło	2 łyżki
woda	1 szklanka
roszponka	do dekoracji

Do smaku

Goździki całe Prymat

Kminek mielony Prymat

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

Pieprz czarny mielony Prymat

Kroki postępowania

- KROK 1 Cebule obieramy i kroimy w piórka. Z papryki usuwamy gniazda nasienne i kroimy ją w paseczki. Na patelni rozgrzewamy oliwę, przekładamy cebulę i chwilę dusimy. Następnie dodajemy paprykę. Smażymy ok. 2 minuty. Dodajemy cukier, goździki, czerwone wino i kminek. Dusimy na wolnym ogniu do momentu, aż warzywa będą miękkie, a konfitura gęsta.
- KROK 2 Piersi z przepiórki doprawiamy solą i pieprzem. Z wierzchu smarujemy musztardą delikatesową. Smażymy na patelni z 1 łyżką masła po ok. 1-2 minuty z każdej strony.
- KROK 3 Podsmażone przepiórki przekładamy do naczynia żaroodpornego (razem z tłuszczem z patelni). Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 °C przez ok. 5 minut.
- KROK 4 Na patelni po przepiórkach rozgrzewamy łyżkę masła. Z porów odkrawamy zielone liście i przekładamy na patelnię (w całości). Doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy na rumiany kolor, a następnie podlewamy odrobiną wody. Dusimy do momentu, aż pory będą miękkie.
- KROK 5 Na talerze układamy konfiturę z cebuli, pory i piersi z przepiórki. Dekorujemy świeżą roszponką.