

Kurczak z grejpfrutem



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Spora pierś z kurczaka	1
grejpfrut	3
papryka	1
cebula	1
czosnek	5 ząbków
olej	3 łyżki
natka pietruszki	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z grejpfrutów wycisnąć sok i zalać nim pokrojonego w kosteczkę kurczaka odstawiając go w chłodne miejsce na całą noc. Następnego dnia przyprawić do smaku i dodać 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę. Zostawić na pół godziny potem obsmażyć ze wszystkich stron na rozgrzanej patelni z olejem. Kurczaka przełożyć do rondla dodać pokrojoną w kostkę cebulę i paprykę oraz pozostałe 3 ząbki czosnku. Wlać sok z grejpfruta i dusić na małym ogniu do miękkości. Pod koniec dodać natkę pietruszki.