Ćwiartki z kurczaka zawijane w boczku

25 min.

4/os.

480 kcal/os.

7.20 zł/os.

Składniki

- ćwiartki z kurczaka - 4 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- oliwki zielone - 200 g
- przyprawa Knorr do mięs - 1 łyżeczka
- papryka czerwona - 1 szt.
- kasza gryczana - 200 g
- majeranek - 1 łyżeczka
- pieczarki - 200 g
- cebula - 2 szt.
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- olej - 5 łyżek
- jarmuż - 1 opak.
- natka pietruszki - 1 pęczek
- marchewka - 5 szt.
- boczek w plastrach - 200 g
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Ćwiartki z kurczaka umyj i natrzyj przyprawami i olejem. Wyciśnij sok z pomarańczy, a skórkę pokrój w cienkie paski. Mięso polej sokiem i oprósz skórką. Tak przygotowanego kurczaka owiń boczkiem i włóż na blaszkę do rozgrzanego do 1800 C piekarnika.

Po 15 minutach do piekącego się mięsa dodaj pokrojone w drobne paski paprykę, cebulę i pieczarki. Piecz kolejne 25 minut w 170 stopniach.

Jarmuż gotuj przez 5 minut w osolonej wodzie. W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

Pokrój i ugotuj marchewkę. Kiedy będzie miękka, odcedź ją i ugnieć na purée. Dodaj oliwki i wymieszaj składniki. Ćwiartki z kurczaka wyłóż na talerz, obok ułóż warzywa i jarmuż. Dodaj kaszę oraz purée marchewkowe. Do dekoracji użyj posiekanej natki pietruszki. Smacznego!