Pierś z kurczaka duszona w winie

35 min.

4 os.

400 kcal

6.90 zł/ os.

Składniki

- pierś z kurczaka z kością, ze skórą – 4 szt.
- bulion warzywny z kostki - 1 szkl.
- ser corregio - 1 opak.
- bób - 1 opak.
- sok pomarańczowy - 4 łyżki
- migdały płatki - 2 garście
- posiekana natka pietruszki - 4 łyżeczki
- miód - 3 łyżki
- olej - 2 łyżki
- pomidorki koktajlowe - 250 g
- cebula czerwona - 2 szt.
- olej słonecznikowy - 2 łyżki
- musztarda - 1 łyżeczka
- ulubione pieczywo - 4 porcje
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżeczka
- białe wytrawne wino - 3/4 szkl.

Sposób przygotowania

Piersi z kurczaka umyj i osusz. W skórkę wetrzyj sól i pieprz.

Na mocno rozgrzaną patelnię z olejem połóż kurczaka skórą do spodu. Smaż bez przewracania przez 3–4 minuty, aż skóra zrobi się złocista i chrupiąca. Przewróć piersi skórą do góry i smaż przez kolejne 2–3 minuty, podlewając winem.

Piersi duś w winie do czasu, aż odparuje jego połowa. Dolej bulion, dodaj miód i duś do odparowania i zmiany barwy sosu na złocistobrązową. Delikatnie obtocz piersi w sosie. Na koniec posyp posiekaną natką pietruszki.

Bób umyj w zimnej wodzie i wrzuć do osolonego wrzątku. Gotuj przez 3 minuty od momentu ponownego zagotowania. Odcedź i płucz zimną wodą, aby fasolki się schłodziły. Obierz. Przygotuj sałatkę, krojąc pomidorki na pół, a cebulę w piórka. Posyp serem i delikatnie wymieszaj składniki. Z miodu, oleju, soku i musztardy przygotuj dressing. Piersi podawaj w całości lub pokrojone na plastry. Obok ułóż sałatkę i ulubione pieczywo. Smacznego!