Pieczona ćwiartka z bakaliami i owocami

80 min. 4 os.

470 kcal/os. ok 3.50 zł/os.

Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- rodzynki - 1 łyżka
- sos sojowy - 2 łyżki
- surówka coleslaw - 300 g
- przyprawa curry - 1/2 łyżeczki
- cebula - 1 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- mandarynka - 2 szt.
- jabłko - 1 szt.
- gruszka - 1 szt.
- posiekane orzechy włoskie - 1 łyżka
- olej - 4 łyżki
- ulubione pieczywo - 4 porcje
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Mięso oczyść, umyj i osusz. Obsyp solą i pieprzem.

Na rozgrzanym oleju podsmaż ćwiartki z obu stron na złoty kolor.

Owoce umyj, obierz i pokrój w plastry. Cebulę pokrój w piórka. Ułóż je na dnie żaroodpornego naczynia. Na owocach i cebuli połóż ćwiartki z kurczaka.

Całość posyp rodzynkami i posiekanymi orzechami oraz polej curry wymieszanym z sosem sojowym. Naczynie żaroodporne wstaw do piekarnika rozgrzanego do 190 oC na 50 minut. Upieczone ćwiartki podawaj na talerzu obok ulubionego pieczywa, a surówkę w osobnym naczyniu. Smacznego!