

Pieczone ćwiartki w jogurtowo-ziołowej marynacie z ryżem i surówką



90 min.



4 os.



510 kcal/os.



ok 4.90 zł/os.

Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 8 łyżek
- ryż biały - 300 g
- biała kapusta - 1/4 szt.
- śmietana - 2 łyżki
- hummus - 1 opak.
- cebula dymka ze szczypiorkiem - 4 szt.
- oliwa - 2 łyżki
- Lista składników
- zioła prowansalskie - 1 łyżka
- marchewka - 1 szt.
- koperek posiekany - 2 łyżki
- jabłko - 1 szt.
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso oczyścić, umyć i osuszyć. 6 łyżek jogurtu wymieszać z 3 posiekanymi cebulkami (bez szczypiorku), oliwą, połową soli i ziołami prowansalskimi. Mięso natrzeć powstałą marynatą i odstawić do lodówki na 2 godziny.

O tym czasie obsmażyć ćwiartki z kurczaka z obu stron na patelni grillowej, a następnie wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 50 minut.

Z kapusty zdejmij wierzchnie liście, a następnie drobno ją poszatkuj. Włóż do miski, posyp solą i ugnieć, tak aby zmiękła i puściła sok. Pozostałą cebulę i szczypiorek drobno posiekaj. Marchew i jabłko obierz, umyć i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Kapustę, cebulę, szczypiorek, marchew, jabłko i koperek wymieszać. Dodaj pozostałe 2 łyżki jogurtu i 2 łyżki śmietany. Dopraw do smaku solą i pieprzem i znów wymieszać.

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Ćwiartki z kurczaka podawaj ułożone obok ryżu i surówki. Obok w naczyniu podaj hummus. Smacznego!