Kurczak cytrynowy z kaszą gryczaną niepaloną

Składniki

- 6 szt. filet z kurczaka
- 2 szt. białe cebule
- 1 szt. cytryna
- 4 ząbki czosnek
- 1 szt. papryka chili
- 1 gałązka świeży rozmaryn
- 0.5 łyżeczki pieprz cytrynowy
- 50 ml olej rzepakowy
- 1 szczypta sól do smaku
- 1 szczypta pieprz czarny do smaku
- 100 g kasza gryczana niepalona
- 3 szt. ogórki kiszone
- 100 ml bulion warzywny

Sposób przygotowania

Filety z kurczaka myjemy, oczyszczamy i osuszamy. Każdego fileta możemy podzielić dwie części, lub oddzielić tylko polędwiczki. Mięso nacieramy solą, pieprzem czarnym i cytrynowym, przekładamy do żaroodpornej brytfanki . Posypujemy startą skórką z cytryny, polewamy olejem, sokiem z ½ cytryny i obracamy kilka razy mięso do równego rozprowadzenia smaków. Mięso przykrywamy warstwą cebuli pokrojonej w grubsze paski, dodajemy czosnek, chili w plasterkach i igiełki rozmarynu. Wlewamy 100 ml bulionu.Brytfankę przykrywamy pokrywą lub folią aluminiową i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy ok. 40 min w temp. 180°C. W połowie pieczenia odwracamy mięso, a cebulę przesuwamy do sosu jaki nam się wytworzył. Filety pieczemy już bez przykrycia do uzyskania złotawego koloru. Co jakiś czas odwracamy mięso, aby równomiernie się przyrumieniło. Kaszę gryczaną gotujemy na sypko w lekko osolonej wodzie. Na talerzu układamy kaszę, którą polewamy sosem powstałym podczas pieczenia z dodatkiem cebuli i papryczki, dodajemy kurczaka i podajemy z ogórkiem kiszonym. Smacznego! Kurczak cytrynowy, znakomicie będzie smakował na ciepło oraz jako dodatek do sałatek.