

Ćwiartki z kurczaka w owocowym sosie



75 min.



4 os.



500 kcal/os.



ok. 4.90 zł

Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- ananas w puszcze - 1 opak.
- gruszka - 1 szt.
- żurawina suszona - 1 łyżka
- słonecznik prażony - 2 łyżki
- kasza kuskus - 1,5 szklanki
- papryka słodka - 1/2 łyżeczki
- czosnek - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- orzechy włoskie - 2 szt.
- przyprawa curry - 1/2 łyżeczki
- olej - 6 łyżek
- burak czerwony - 1 kg
- ser feta - 1 opak.
- miód - 1 łyżka
- musztarda - 1 łyżka
- szczypiorek
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Buraki umyj i ugotuj. Ćwiartki z kurczaka umyj, oczyść, posyp solą, pieprzem i suszoną papryką.

Gruszki pokrój w plastry i ułóż je na dnie wysmarowanego olejem żaroodpornego naczynia na przemian z ananasm z puszki.

Na ułożonych w naczyniu owocach połóż mięso, posiekaną cebulę, posyp żurawiną i posiekanymi orzechami. Całość polej sosem sojowym wymieszanym z curry. Szczelnie przykryj i piecz w piekarniku około 50 minut w temperaturze 190 stopni.

Buraki i ser feta pokrój w kostkę i wymieszaj. Przygotuj sos, mieszając 3 łyżki oleju z łyżką musztardy, łyżką miodu, solą i pieprzem. Polej nim buraczki z serem i obsyp je prażonym słonecznikiem i posiekanym szczypiorkiem. Przygotuj kaszę kuskus według przepisu na opakowaniu. Kurczaka wyłóż na talerz, obok umieść owoce i polaną sosem kaszę. Serwuj z sałatką z buraka. Smacznego!