

Duszone ćwiartki w sosie pomidorowo-imbrowym



80 min.



4 os.



520 kcal/os.



ok. 6.70 zł/os.

Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- cebula - 1 szt.
- krojone pomidory - 1 opak.
- ryż - 300 g
- ser cheddar - 100 g
- oliwki czarne - 1 mały słoik
- mąka - 2-3 łyżki
- olej - 6 łyżek
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 4 szt.
- czosnek - 4 ząbki
- korzeń imbiru - 4 cm
- kwaśne jabłko - 2 szt.
- suszone morele - 8 szt.
- bulion drobiowy z kostki - 1,5 szklanki
- liście rukoli - 4 garście
- pomidor - 2 szt.
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Ćwiartki umyj, osusz, oprósz solą i pieprzem. Obtocz w mące.

Na suchej patelni rozgrzej olej i obsmaż na nim ćwiartki z obu stron. Przełóż do dużego garnka.

Do mięsa dodaj pomidory, liście laurowe, ziele angielskie, obrane i pokrojone w plasterki ząbki czosnku, cienkie plasterki imbiru oraz ok. pół szklanki bulionu. Po 15 minutach dodaj pokrojone w plastry jabłka i pokrojone w paski morele. Podleń całość kolejną porcją bulionu. Duś pod przykryciem, dolewając od czasu do czasu bulion, aż kurczak będzie miękki (ok. 40 minut).

Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Przygotuj sałatkę. Umytą rukolę wymieszaj z pokrojonym w ósemki pomidorem, pokrojonym w kostkę serem, posiekaną cebulą i oliwkami. Posól i popieprz do smaku. Zalej dwiema łyżkami oleju. Udka podawaj na talerzu polane sosem, obok ułożonym ryżem i sałatką. Smacznego!