

Ćwiartka z kurczaka z warzywami i jabłkowym kaszotto



55 min.



4 os.



490 kcal/ os.



ok. 3.20 zł/os.

Składniki

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- buraki czerwone - 2 szt.
- kasza pęczak - 200 g
- cydr jabłkowy lub piwo o smaku cydru - 100 ml
- tłuszcz do smażenia - 2 łyżki
- brokuł - 1/2 szt.
- cukinia - 1 szt.
- pomidory koktajlowe - 8 szt.
- suszony tymianek - 1 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- czosnek - 3 ząbki
- oliwa - 2 łyżki
- cebula - 1 szt.
- wywar warzywny z kostki - 500 ml
- kwaśne jabłko - 1 szt.
- sól - 2 łyżeczki
- pieprz ziołowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Ćwiartki z kurczaka umyj i osusz. Wymieszaj łyżkę oliwy, łyżeczkę soli, suszony tymianek, paprykę, pieprz ziołowy i dwa drobno posiekane ząbki czosnku. Gotową mieszanką natrzyj mięso.

Na patelni rozgrzej dwie łyżki tłuszczu do smażenia i obsmaż mięso z każdej strony na złoty kolor. Ułóż je w naczyniu żaroodpornym. Brokuł podziel na różyczki, a buraka i cukinię pokrój w grube plastry. Wymieszaj łyżkę oliwy, dwa posiekane ząbki czosnku oraz pół łyżeczki soli i dopraw warzywa.

Ułóż warzywa wokół mięsa. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i piecz przez 30 minut. Następnie dołóż pomidorki koktajlowe przekrojone na pół i zapiekaj jeszcze 10 minut.

Cebulę posiekaj i zeszklij na tłuszczu do smażenia. Dodaj kaszę pęczak i ponownie przesmaż. Całość zalej cydrem lub piwem o smaku cydru i gotuj do odparowania. Zalej bulionem, delikatnie posól i gotuj na małym ogniu, aż pęczak stanie się miękki. Pod koniec gotowania dodaj pokrojone w kostkę jabłko. Ćwiartki z kurczaka podawaj na talerzu. Obok ułóż kaszę i upieczone warzywa. Smacznego!