

Przepisy



Porzeczkowe ćwiartki z warzywami

 15 min + pieczenie 30 min

 4 os.

 450 kcal/os.

 5,20 zł/os.

Lista zakupów

- ćwiartki z kurczaka - 4 szt.
- groszek zielony - 1 puszka
- przyprawa do kurczaka - 1 łyżeczka
- kasza jęczmienna - 1,5 szklanki
- miód - 3 duże łyżki
- brokuł świeży - 1 szt.
- papryczka chili - 1/2 szt.
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka
- cukier - 1 łyżeczka
- masło - 2 łyżki
- czerwona porzeczka - 500 g
- cukier (opcjonalnie, w zależności od kwaśności porzeczki) - 2 łyżeczki
- masło - 1 łyżeczka
- kukurydza - 1 puszka
- sól - 1/2 łyżeczki

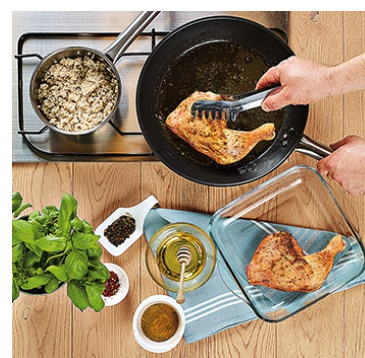
Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Posyp solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka. Odstaw na 10 minut.



Krok 2.

Kaszę ugotuj w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Smaż mięso z każdej strony przez ok. 7 minut, aż uzyska złoty kolor. Następnie wstaw na 30 minut do piekarnika nagrzanego do 200 stopni.



Krok 3.

Przygotuj sos. Porzeczki opłucz i obierz z ogonków, wrzuc do rondelka i gotuj, aż się rozpadną (ok. 10 minut). Dodaj łyżeczkę masła. Dopraw do smaku solą, pieprzem, 3 dużymi łyżkami miodu oraz odrobiną cukru, w takich proporcjach, aby uzyskać słodko-kwaśny smak.



Krok 4.

Różyczki brokuła wrzucić na osolony wrzątek i gotować ok. 5 minut. Następnie przelać je na patelnię z rozgrzanym masłem, dodać odcedzoną kukurydzę i groszek z puszki oraz posiekaną papryczkę chili. Dodać sól i pieprz do smaku. Ćwiartkę kurczaka i sos porzeczkowy podawać z ugotowaną kaszą, groszkiem, kukurydzą oraz brokułami. Całość posyp posiekaną natką pietruszki. Smacznego!

