

Przepisy



Miodowy kurczak z czosnkowym podplomykiem



20 min. + pieczenie 90 min.



4 os.



480 kcal/os.



6,40 zł/os.

Lista zakupów

- tuszka z kurczaka – 1 szt.
- kapusta pekińska - ½ szt.
- antipasti (nadziewane serkiem papryczki) – 1 opak.
- ser typu feta – ½ opak.
- spód do pizzy - 1 opak.
- ketchup pikantny - 2 łyżki
- czosnek - 6 ząbków
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- zioła prowansalskie - 1 łyżka
- pomidor - 2 szt.
- gruszka - 1 szt.
- fix sos do sałatek - 1 opak.
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz czarny mielony
- - ½ łyżeczki

Krok 1.

Tuszkę umyj i osusz. Przygotuj marynatę z: 4 przeciśniętych przez praskę ząbków czosnku, papryki, soli, pieprzu, 1 łyżki oliwy, miodu i ketchupu. Natrzyj nią tuskę i odstaw na godzinę do lodówki.



Krok 2.

Wstaw tuskę do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz ok. 90 minut, co jakiś czas polewając ją tworzącym się sosem.



Krok 3.

Przygotuj sos czosnkowo-ziolowy z: 2 przeciśniętych przez praskę ząbków czosnku, ziół prowansalskich, szczypty soli i 2 łyżeczek oliwy. Spód do pizzy pokrój na równe prostokąty i upiecz w piekarniku według przepisu na opakowaniu. Na 3-4 minuty przed końcem pieczenia posmaruj każdy kawałek przygotowanym wcześniej sosem i dopiecz je w piekarniku.



Krok 4.

Pokrój kapustę pekińską, pomidora, gruszkę i ser typu feta. Wymieszaj wszystko delikatnie w dużej misce i zalej sosem do sałatek przygotowanym według przepisu na opakowaniu. Tuszkę podawaj w całości na półmisku. Krój bezpośrednio przed podaniem. W osobnych naczyniach podaj podplomyki, sałatkę i antipasti. Smacznego!

