

Przepisy



Ćwiartka zapiekana w sosie curry z kopytkami



20 min. + gotowanie 55 min.



4 os.



480 kcal/os.



4,10 zł/os.

Lista zakupów

- ćwiartka z kurczaka - 4 szt.
- czosnek - 2 ząbki
- przyprawa curry - 2 łyżki
- sos sojowy - 2 łyżki
- mleczko kokosowe - 200 ml
- kopytka gotowe - 1 opak.
- cebula - 3 szt.
- przyprawa do kurczaka - 1 łyżka
- olej - 5 łyżek
- kapusta kiszona - 300 g
- Lista składników
- marchew - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Curry, przyprawę do kurczaka, nieco soli i pieprzu wymieszaj z sosem sojowym i 3 łyżkami oleju. Obtocz mięso z każdej strony i ułóż w naczyniu żaroodpornym.



Krok 2.

2 cebule pokrój w piórka, czosnek drobno posiekaj. Rozłóż równomiernie na mięsie. Przykryj i odstaw do lodówki.



Krok 3.

Mięso wstaw do piekarnika rozgrzanego do 190°C i piecz pod przykryciem 40 minut. Po tym czasie wyjmij z piekarnika, odkryj i zalej mleczkiem kokosowym. Wstaw ponownie do piekarnika, ale już bez przykrycia i piecz jeszcze 15 minut.



Krok 4.

Kopytka przygotuj według przepisu na opakowaniu. Kapustę odsącz z nadmiaru soku i posiekaj. Jeśli jest bardzo słona, opłucz ją w wodzie. 1 cebulę pokrój w piórka, marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a paprykę pokrój w wąskie paseczki. Zalej 2 łyżkami oleju i dopraw do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj. Uduka polej sosem, podawaj z kopytkami i surówką. Posyp posiekaną natką pietruszki. Smacznego!

