

Kurczak i pomarańcze

data aktualizacji: 2020.02.09 autor: Redakcja



Składniki:

- * 3 filety kurczaka,
- * 1/2 szklanki mąki,
- * 1 łyżeczka soli,
- * 1 łyżeczka czarnego pieprzu,
- * 3 łyżki oliwy z oliwek,
- * 1 duża cebula,
- * 1 szklanka soku pomarańczowego,
- * 2 łyżeczki musztardy Dijon,
- * 2 łyżki brązowego cukru,
- * 2 łyżeczki świeżego rozmarynu,
- * 2 łyżki startej skórki pomarańczowej,
- * sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Filety przekrój na pół, ale nie w poprzek, a wzdłuż. Następnie połóż na filetach folię i ubij je tłuczkiem do mięsa. Folia jest po to, aby soki z mięsa nie przyskały.

Osusz filety ręcznikami papierowymi i otocz każdy filec osobno w mące.

Na patelni rozgrzej 2-3 łyżki oliwy. Gdy będzie miała odpowiednią temperaturę połóż na niej otoczone w mące filety.

Smaż filety na patelni około 3-5 minut z każdej strony.

Gotowe filety zdejmij z patelni i odłóż. Przykryj je folią aluminiową, aby szybko nie stygły.

Pora na rozmaryn. Oddziel listki od gałązek. Cebulę obierz i pokrój w talarki. Następnie podziel każdy talarek, aby otrzymać ładne okręgi z cebuli.

Na tej samej patelni, na której smażył kurczak podsmaż cebulkę. Dodaj łyżkę oliwy, jeśli trzeba. Do podsmażonej cebulki dodaj sok pomarańczowy. Dodaj też musztardę, rozmaryn i brązowy cukier. Wymieszaj wszystko dokładnie. Podkręć ogień i doprowadź do wrzenia. Gotuj i mieszaj przez około 5-7 minut.

Sos powinien troszkę odparować i nieznacznie ściemnieć. Skosztuj teraz sos. Może trzeba dodać

więcej cukru, soli? Ty jesteś kucharzem, dopasuj smak do siebie.

Zetrzyj skórkę z pomarańczy.

Dodaj ją do sosu i gotuj razem jeszcze przez około minutę.

Kurczaka wyjmij spod folii i polej sosem. Podawaj tak, jak lubisz. Smacznego.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/34561-kurczak-i-pomarancze>