
KURCZĘ OPIEKANE

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1230 razy.

1 brojler (ok. 80 dag)

3 ząbki czosnku

1 łyżka umytej, drobno posiekanej (świeżej lub suszonej) szałwi z estragonem

1/2 łyżki oliwy lub oleju

4 łyżki posiekanej naci pietruszki

sól

Tuszkę oczyścić , umyć , osuszyć , pokrajać na porcje. Czosnek obrać , opłukać , posiekać , rozetrzeć z solą, wymieszać z ziołami świeżymi lub suszonymi: Przygotowaną mieszaniną natrzeć starannie porcje kurczaka. Patelnię tzw. beztłuszczową posmarować oliwą lub olejem i rozgrzać . Porcje kurczaka ułożyć na patelni, obrumienić po obu stronach, lekko skropić wodą. Udusić pod przykryciem na małym ogniu. Najlepiej patelnię ustawić na płytce ochronnej. Gotowe porcje wyłożyć na ogrzany półmisek, posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać z dodatkiem pieczonych ziemniaków (1-2 na porcję), surówek i warzyw gotowanych. Przygotowanego w ten sposób kurczaka można także podawać na zimno z dodatkiem sałatek warzywnych.

Nadesła(a): Cartall - Książka Kucharska na CD