



Sposób przygotowania

Pierś z kurczaka natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem (ilość czosnku według uznania, najlepiej ok. 4-5 ząbków), sosem sojowym, olejem i pozostałymi przyprawami. Odstaw na 10 minut.

Przełóż mięso na patelnię i smaż na złoty kolor po 2,5 minuty z każdej strony. Następnie włóż mięso do naczynia żaroodpornego i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz pod przykryciem w temperaturze 170 stopni przez kolejne 20 minut.

Do gotowego mięsa dodaj pokrojonego w kostkę ananasa z puszki i dolej połowę zalewy (sok z ananasa).

Ugotuj kaszę jaglaną (według przepisu na opakowaniu) i wymieszaj z masłem. Bardzo smacznym i prostym dodatkiem do dania może być mix sałat z pomidorkami cherry. Smacznego!

Kurczak z ananasem



50 min.



4 osoby



450 kcal



5.60/osobę

Składniki

- pierś z kurczaka ze skórą i kością - ok. 1 kg
- masło - 1/2 kostki
- mix sałat - 1 opak.
- sos sojowy ciemny - 3 łyżki
- papryczka chili czerwona - 1/2 łyżeczki
- kasza jaglana - 250 g
- puszka ananasów - 1 opak.
- czosnek - 4 ząbki
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- woda - 1/2 szklanki
- curry - 1/2 łyżeczki
- pomidorki cherry - 1 opak.