



Sposób przygotowania

Umyte i osuszone ćwiartki z kurczaka natrzyj solą, pieprzem i papryką, 6 wyciśniętymi ząbkami czosnku, świeżym tymiankiem oraz sosem sojowym i skórką z jednej pomarańczy. Pozostaw w marynacie na minimum pół godziny.

Ćwiartki kurczaka piecz w rozgrzanym do 180 oC piekarniku na kratkach przez 40 minut.

Na suchą patelnię wrzuć anyż, goździki i je podpraż. Połóż plastry pomarańczy, oprósź cynamonem i zarumień. Dodaj cukier trzcinowy i trzymaj na ogniu aż do jego rozpuszczenia.

Ugotuj pokrojony seler, dodaj do niego masło, mleko i rozgnieć na purée. Dodaj drobno skrojony por, sól i pieprz do smaku. Podawaj upieczoną ćwiartkę kurczaka z selerowym purée w towarzystwie plasterów pomarańczy.

Aromatyczny kurczak z selerowym puree



30 minut



4 osoby



570 kcal/os.



5,50 zł/os.

Składniki

- 4 ćwiartki z kurczaka
- 4 pomarańcze
- 600 g selera
- 200 g pora
- 1 główka czosnku
- 25 g masła
- 100 ml mleka
- 30 g cukru trzcinowego
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 szt. anyżu
- 10 szt. goździków
- tymianek świeży
- sól, pieprz, papryka słodka, cynamon