

# Głazurowany kurczak z piławem ryżowym

Głazurowany kurczak z piławem ryżowym to potrawa w sam raz dla dwóch osób. Należy jedynie wybrać odpowiednio małego kurczaka.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

125 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

150 g długoziarnistego ryżu, ugotowanego  
1/2 jabłka, obranego i posiekanego  
1/4 szklanki białego wina lub soku jabłkowego  
2 łyżki migdałów, pokrojonych w słupki  
1/4 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki przyprawy do kurczaka  
szczypta curry  
80 g dżemu brzoskwiniowego  
1 łyżka musztardy dijon  
1 łyżeczka chrzanu  
1/4 łyżeczki suszonego estragonu  
1 mały kurczak (600 g), przekrojony wzdłuż na pół

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać siedem pierwszych składników. Odstawić. Zagotować w rondlu składniki glazury: dżem, musztardę, chrzan i estragon.
- 2) Poluzować skórę wokół piersi i udek. Odlać połowę glazury, nałożyć resztę pod skórę.
- 3) Nałożyć nadzienie do naczynia żaroodpornego. Ułożyć na wierzchu połówki kurczaka.
- 4) Piec 55 minut w temperaturze 200°C. Podgrzać resztę glazury. Posmarować mięso.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 516 kcal, 89 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 1117 mg cholesterolu, 890 mg sodu, 71 g węglowodanów, 23 g błonnika, 331 g białka