Glazurowany kurczak z pilawem ryżowym

Glazurowany kurczak z pilawem 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock