Kurczak cacciatore

To pyszne, klasyczne danie włoskie polecamy na zimowy wieczór. Dzięki usunięciu skóry z udek kurczaka nie są one tłuste, a połączenie grzybów, pomidorów i ziół zapewnia potrawie wspaniały smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g udek kurczaka
1/2 łyżeczki pieprzu
1 duża cebula, posiekana
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w cienkie plasterki
250 g pieczarek, pokrojonych na ćwiartki
125 ml czerwonego wytrawnego wina lub wywaru drobiowego ugotowanego bez soli
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 liść laurowy
2 gałązki świeżego rozmarynu
6 gałązek natki pietruszki i 1 łyżka posiekanej, do przybrania
1/4 łyżeczki papryki w proszku

PRZYGOTOWANIE:

1) Usunąć skórkę z udek i poprószyć je pieprzem. Lekko spryskać olejem w aerozolu (najlepiej oliwą z oliwek). Spryskać też patelnię teflonową i ustawić na dużym ogniu, aż rozgrzeje się mocno, ale nie będzie dymić. Wrzucić udka i smażyć po 5 minut z każdej strony, aż się ładnie przyrumienią. Przełożyć na talerz.

2) Zmniejszyć ogień na niezbyt duży. Wrzucić cebulę, seler naciowy i grzyby. Smażyć około 5 minut, aż pieczarki zmiękną. Wlać wino lub wywar. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze minutę. Dodać pomidory, liść laurowy, rozmaryn, natkę pietruszki i paprykę.

3) Włożyć kurczaka z powrotem na patelnię. Częściowo przykryć i dusić około 30 minut, aż po nakłuciu z mięsa będzie wypływać przezroczysty sos. Usunąć liść laurowy, rozmaryn i natkę pietruszki. Posypać kurczaka posiekaną natką pietruszki i podawać z polentą albo makaronem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 274 kcal, 45 g białka, 5 g tłuszczów w tym 1 g NKT, 169 mg cholesterolu, 8 g węglowodanów w tym 7 g cukrów, 3 g błonnika, 237 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock