Kurczak duszony w czerwonym winie

Kurczaka możemy podawać z drobnymi, młodymi ziemniakami ugotowanymi na parze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kg filecików z udek kurczaka, przekrojonych na pół i oczyszczonych z tłuszczu
oliwa z oliwek w spreju
świeżo zmielony czarny pieprz
1 łyżka oliwy z oliwek extra vergine
8 drobnych cebulek perłowych, obranych
15 pieczarek (około 175 g), duże przekrojone na pół
3 ząbki czosnku, drobno posiekane
1 łyżka mąki
1 szklanka (250 ml) czerwonego wina
1 szklanka (250 ml) domowego wywaru drobiowego o niskiej zawartości soli

1 liść laurowy
3 gałązki świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego
2 paseczki skórki pomarańczowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C.

2) Spryskać fileciki z udek niewielką ilością oliwy w spreju i oprószyć pieprzem. Rozgrzać dużą nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Smażyć mięso partiami, po 4–5 minut, aż się przyrumieni. Przełożyć do naczynia żaroodpornego ze szczelną pokrywką.

3) Zmniejszyć ogień. Wlać oliwę na patelnię, wrzucić cebulki i smażyć 2 minuty, często mieszając. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Następnie wrzucić na patelnię pieczarki i smażyć 2–3 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż zmiękną. Dodać czosnek. Dusić razem z grzybami 30 sekund.

4) Oprószyć pieczarki mąką i wymieszać, a kiedy lekko się przyrumienią, dodać wino i wywar. Gdy sos się zagotuje, polać nim kurczaka i cebulki w naczyniu żaroodpornym. Dodać liść laurowy, tymianek i skórkę pomarańczową.

5) Przykryć naczynie i wstawić na 45 minut do piekarnika. Zamieszać mięso raz lub dwa razy podczas pieczenia, a w razie potrzeby dodać nieco więcej wywaru lub wody, by fileciki cały czas były zanurzone w sosie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1994 kJ, 476 kcal, 51 g białka, 23 g tłuszczu (6 g NKT), 7 g węglowodanów (3 g cukru), 3 g błonnika, 399 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock