

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, połączyć 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