

Kurczak marynowany w maśle

Kurczak marynowany w maśle jest wyjątkowo delikatny. Podaje się go z sosem na bazie mleka, charakterystycznym dla kuchni z amerykańskiego Południa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 kurczak (1,6–1,8 kg), pokrojony na porcje
1 szklanka maślanki
125 g mąki
1 i 1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
olej do smażenia

SOS

3 łyżki mąki
1 szklanka mleka
1 i 1/2–2 szklanki wody
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać kurczaka maślanką w misce. Wstawić miskę na 1 godzinę do lodówki. Wymieszać mąkę z solą i pieprzem. Obtoczyć kurczaka w mące.

2) Obrumienić na oleju. Przykryć i smażyć jeszcze 45 minut.

3) Zlać większość tłuszczu z patelni. Wsypać mąkę, zamieszać. Dodać powoli mleko i 1 i 1/2 szklanki wody. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Dolać wody. Doprawić solą i pieprzem. Podawać kurczaka z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 532 kcal, 34 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 108 mg cholesterolu, 611 mg sodu, 17 g węglowodanów, 1 g błonnika, 36 g białka