

Kurczak miodowo-musztardowy

Polędwiczki z kurczaka są najlepszymi, ale także najdroższymi kawałkami mięsa kurczaka. Można je zastąpić piersiami bez skóry i kości lub udkami pokrojonymi na kawałki wielkości 2,5 cm.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

125 g musztardy dijon
1 łyżka miodu
1 i 1/2 łyżeczki suszonego estragonu
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
1 kg polędwiczek z kurczaka
6 kromek białego chleba
60 ml oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 220°C. Wymieszać w dużej misce

musztardę z miodem, estragonem, solą i pieprzem kajeńskim. Wrzucić polędwiczki z kurczaka, wymieszać z musztardą i przyprawami.

2) Rozdrobnić w robocie kuchennym kromki chleba, przesypać na talerz lub pergamin. Obtoczyć polędwiczki w okruszkach. Ułożyć w lekko natłuszczonej formie do pieczenia i skropić oliwą. Piec 15 minut, aż panierka stwardnieje i przyrumieni się, a mięso będzie miękkie. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 445 kcal, 40 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 25 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 711 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock