Kurczak pieczony z 40 ząbkami czosnku

Czosnek zmniejsza stężenie cholesterolu oraz pomaga w walce z nowotworami i chorobami serca, a w tej potrawie jest go wyjątkowo dużo.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

6 łyżek oliwy z oliwek
2 kurczaki (1,75 kg każdy), pokrojone na 8 porcji
45 g mąki
40 ząbków czosnku, nieobranych
3 łodygi selera naciowego, przekrojone wzdłuż na pół i pokrojone w poprzek na kawałki długości 2–3 cm
4 gałązki świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego
3 gałązki świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego
250 ml wytrawnego wermutu lub białego wina
250 ml wywaru z kurczaka
1 i 1/2 łyżeczki soli

mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Nastawić piekarnik na 180°C. Rozgrzać 2 łyżki oliwy na dużej patelni, na średnim ogniu. Oprószyć porcje kurczaka mąką; nadmiar strzepnąć. Smażyć mięso partiami, 4 minuty z każdej strony, aż się przyrumieni. Przełożyć do dużej brytfanny.

2) Wrzucić na patelnię czosnek, seler, rozmaryn i tymianek, smażyć minutę. Wlać wermut lub wino. Zwiększyć ogień. Doprowadzić sos do wrzenia i gotować 2 minuty, aby odparował alkohol. Doprawić solą i pieprzem do smaku i ponownie zagotować. Zestawić z ognia. Polać mięso sosem. Przykryć brytfannę folią aluminiową.

3) Piec kurczaka około 45 minut. Podawać z niewielką ilością czosnku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 463 kcal, 56 g białka, 21 g tłuszczów, 5 g tłuszczów nasyconych, 7 g węglowodanów, 0,5 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock