Kurczak pieczony z nadzieniem ziołowo-czosnkowym

W tym przepisie zamiast nacierać mięso masłem przed pieczeniem, pod skórę kurczaka wpycha się pastę ze świeżych ziół i serka naturalnego. Dzięki temu piekące się mięso kurczaka pozostaje soczyste, a pasta nadaje mu wspaniały smak. Na bazie soku z pieczenia bez najmniejszego trudu przyrządzimy sos.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

135 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 cytryna
1 kurczak (ok. 1,4 kg) bez podrobów
15 g świeżej kolendry
15 g natki pietruszki
2 ząbki czosnku, obrane
2 łyżki serka naturalnego
150 ml białego wytrawnego wina
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Zetrzeć skórkę z cytryny, a następnie przekroić owoc na pół. Wycisnąć sok z cytryny do środka kurczaka. Wepchnąć tam także połówki cytryny i posypać połową startej skórki.

2) Włożyć kurczaka do brytfanny, piersią do góry. Bardzo ostrożnie wsunąć palce pod skórę, zaczynając od szyjki. Podnieść skórę na piersiach i udkach, starając się jej nie rozedrzeć.

3) Wrzucić zioła i czosnek do miksera lub robota kuchennego i drobno posiekać. Dodać serek naturalny, resztę startej skórki cytryny oraz przyprawy i znowu chwilę miksować. Włożyć pastę pod skórę kurczaka, tak aby pokryła piersi i udka równomierną cienką warstwą. Przymocować skórę na końcu szyjki i zawinąć końce skrzydełek pod tuszkę.

4) Przykryć kurczaka folią i piec 45 minut. Zdjąć folię i piec bez przykrycia jeszcze 1–1 i 1/4 godziny, aż po wbiciu noża w najgrubszą część udka z mięsa będzie wypływał przezroczysty sok. Parę razy polać mięso sosem z brytfanny.

5) Unieść kurczaka, przechylając go tak, aby sok z jego wnętrza mógł wyciec do brytfanny. Odstawić kurczaka na deskę do krojenia. Zebrać tłuszcz z powierzchni sosu w brytfannie, a następnie doprowadzić go do wrzenia. Dodać białego wina i ponownie doprowadzić do wrzenia, starając się zeskrobać wszystkie przyrumienione skrawki mięsa z dna brytfanny. Gotować sos minutę. Doprawić.

6) Pokroić kurczaka w plastry. Przybrać mięso plasterkami cytryny oraz gałązkami kolendry lub pietruszki i podać z sosem pieczeniowym z brytfanny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 229 kcal, 37 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 1 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 0 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock