Kurczak w migdałach z sosem pomarańczowo-musztardowym

Piersi usmażone w panierce z bułki tartej, migdałów i natki pietruszki, a następnie upieczone, wyglądają wyjątkowo smakowicie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

80 ml soku pomarańczowego
80 g dżemu pomarańczowego
1 i 1/2 łyżki musztardy dijon
4 małe pojedyncze piersi kurczaka (ok. 700 g), bez skóry i kości
2 kromki białego chleba o twardym miąższu
115 g migdałów ze skórką
3 łyżki natki pietruszki
1/2 łyżeczki soli
80 ml oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować marynatę: dokładnie wymieszać w szklanym lub ceramicznym naczyniu do pieczenia 2 łyżki soku pomarańczowego z 2 łyżkami dżemu i 1 łyżką musztardy dijon. Włożyć piersi kurczaka, obtoczyć w marynacie. Odstawić na czas przygotowywania panierki.

2) Wrzucić do robota kuchennego kromki chleba, migdały, natkę pietruszki i sól. Rozdrobnić i przesypać na płytki talerz lub arkusz pergaminu.

3) Wyjąć kawałki mięsa z marynaty, osączyć. Obtoczyć w mieszance migdałowej, docisnąć ją do mięsa. Ułożyć piersi na dużej blasze do pieczenia. Włożyć do lodówki przynajmniej na 1 godzinę.

4) Rozgrzać piekarnik do 180ºC. Przygotować sos: wymieszać w miseczce resztę soku pomarańczowego, dżemu i musztardy.

5) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Smażyć po 2 piersi naraz 11/2 minuty z każdej strony, żeby ładnie się przyrumieniły.

6) Przełożyć mięso do naczynia do pieczenia, piec 15 minut, aż panierka się przyrumieni, a piersi będą miękkie i soczyste.

7) Pokroić kawałki mięsa na grube plastry. Podawać z sosem pomarańczowo-musztardowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 657 kcal, 41 g białka, 43 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 27 g węglowodanów (w tym 21 g cukrów), 642 mg sodu, 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock