Kurczak w pieprzu z sosem śmietanowym z brandy

Piersi kurczaka obtoczone w pieprzu są bardzo pikantne, ale sos śmietanowy aromatyzowany brandy łagodzi ich ostry smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka świeżo mielonego czarnego pieprzu
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1/2 łyżeczki soli
szczypta pieprzu kajeńskiego
4 pojedyncze piersi kurczaka, bez skóry i kości, lekko rozbite
1 łyżka oliwy z oliwek
60 ml brandy
125 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
80 ml śmietany 18%
2 łyżki świeżego szczypiorku, pociętego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w miseczce pieprz z tymiankiem, 1/4 łyżeczki soli i pieprzem kajeńskim. Przesypać tę mieszankę na talerz. Obtaczać w niej piersi kurczaka. Docisnąć przyprawy do mięsa.

2) Rozgrzać oliwę na dużej patelni na niezbyt silnym ogniu. Włożyć kotlety i smażyć około 3 minut z każdej strony. Przełożyć na talerz.

3) Wlać brandy na patelnię, podgrzewać 30 sekund, żeby alkohol wyparował. Wlać wywar, gotować 1 minutę. Dodać śmietanę i resztę soli, gotować 3 minuty, aż sos zgęstnieje. Dodać szczypiorek. Wymieszać sos i polać nim kurczaka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 371 kcal, 35 g białka, 22 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 2 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 563 mg sodu, <1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock