Kurczak w sosie miodowo-musztardowym

Kurczaka można podać z purée z batatów i groszkiem cukrowym gotowanym na parze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 piersi kurczaka bez skóry (ok. 200 g każda)
1 łyżka musztardy z ziarenkami gorczycy
1 łyżka miodu
125 g śmietanki
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Doprawić piersi kurczaka solą i świeżo zmielonym pieprzem.

2) Rozgrzać 1 łyżkę oliwy na dużej patelni z nieprzywierającym dnem. Smażyć mięso 7 minut, a następnie przewrócić i smażyć

kolejne 6 minut, aż skórka stanie się złotobrązowa, a kurczak w środku będzie upieczony. Przełożyć mięso na talerz i przykryć folią, żeby nie wystygło.

3) Zmniejszyć ogień. Podgrzewać na patelni musztardę, miód oraz śmietankę, ciągle mieszając. Dodać natkę pietruszki i dosolić.

4) Włożyć na patelnię usmażone piersi kurczaka i obtoczyć je w sosie. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 366 kcal, 44 g białka, 18 g tłuszczów (8 g NKT), 8 g węglowodanów (7 g cukrów), < 1 g błonnika, 131 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock