Kurczak w sosie pomarańczowym

Mięso kurczaka idealnie komponuje się ze słodkim sosem pomarańczowym, a całość uzupełniają miękkie rodzynki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

125 g rodzynek sułtanek
60 ml oliwy z oliwek
1,5 kg połówek piersi kurczaka, bez skóry
50 g mąki
3 szalotki, posiekane
2 łyżki cukru
80 ml czerwonego octu winnego
3 łyżki skórki otartej z pomarańczy
250 ml soku pomarańczowego
po 1 łyżce musztardy dijon i masła
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć sułtanki na 20 minut do 125 ml gorącej wody w miseczce. Odcedzić, gdy zmiękną.

2) Rozgrzać oliwę w dużym garnku o grubym dnie. Obtoczyć piersi kurczaka w mące. Smażyć porcjami 4 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Przełożyć na talerz.

3) Zmniejszyć ogień. Wrzucić szalotki do garnka, smażyć 4 minuty, posypać cukrem. Zwiększyć ogień. Podgrzewać cebulki około 2 minut, aż się skarmelizują. Wlać ocet, gotować 1 minutę. Dodać sok i skórkę z pomarańczy, musztardę, sól i sułtanki. Doprowadzić sos do wrzenia, gotować 5 minut.

4) Włożyć piersi kurczaka z powrotem do garnka. Ponownie doprowadzić sos do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Dusić mięso 15 minut pod przykryciem, aż będzie miękkie.

5) Rozłożyć porcje kurczaka na talerzach. Jeszcze raz doprowadzić sos do wrzenia i gotować 2 minuty, aż nieco odparuje. Zdjąć z ognia. Dodać masło, wymieszać z płynem. Polać mięso sosem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 454 kcal, 42 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 24 g węglowodanów (w tym 19 g cukrów), 363 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock