

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