Kurczak w ziołowej panierce z grzybami shiitake

Piersi kurczaka w ziołowej panierce ładnie wyglądają podane na rukoli z dodatkiem grzybów shiitake usmażonych z czosnkiem. Potrawa jest ciekawa ze względu na różnicę temperatur poszczególnych składników; sałata jest ledwie ciepła, a kurczak tak gorący, że aż skwierczy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 kromki chleba
30 g świeżej bazylii
2 łyżki świeżego oregano lub 1/2 łyżeczki suszonego
3/4 łyżeczki skórki otartej z cytryny
3/4 łyżeczki soli
1 duże jajko, lekko ubite z 1 łyżką wody
4 małe pojedyncze piersi kurczaka (ok. 700 g), bez skóry i ości, rozbite do grubości 5 mm
80 ml oliwy z oliwek

350 g świeżych grzybów shiitake, nóżki usunięte, kapelusze cienko pokrojone
3 ząbki czosnku, rozgniecione
500 g pomidorów śliwkowych, pokrojonych w kostkę
150 g rukwi wodnej, twarde łodyżki usunięte
2 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować panierkę: włożyć do blendera kromki chleba, bazylię, oregano, skórkę z cytryny, dodać 1/2 łyżeczki soli. Rozdrabniać do czasu, aż z chleba powstaną drobne okruszki. Przesypać panierkę na talerz.

2) Wlać jajko do płytkiej miski. Zanurzyć każdą pierś kurczaka w jajku, następnie obtoczyć w panierce ziołowej i ułożyć na blasze do pieczenia. Chłodzić w lodówce przynajmniej godzinę, ale nie dłużej niż 4 godziny.

3) Rozgrzać 1 łyżkę oliwy na dużej patelni na niezbyt silnym ogniu. Włożyć grzyby shiitake i czosnek, smażyć 7 minut, aż grzyby zmiękną. Przełożyć do dużej miski. Dodać pokrojone pomidory śliwkowe, rukolę, sok z cytryny, 1 łyżkę oliwy i resztę soli. Wymieszać sałatę.

4) Wytrzeć patelnię do czysta. Rozgrzać na niej 1 łyżkę oliwy. Smażyć po 2 piersi naraz, po 11/2 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią.

5) Nałożyć sałatę z grzybami na talerze. Na wierzchu ułożyć usmażone piersi kurczaka. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 511 kcal, 41 g białka, 36 g tłuszczów (w tym

6 g NKT), 18 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 693 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock