Kurczak z fasolką i koprem włoskim

Do tej potrawy potrzebny jest świeży koper włoski, a ten najlepszy jest jesienią. Powinien mieć białą błyszczącą bulwę, bladozielone łodyżki i świeże pierzaste zielone listki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 cały kurczak (ok. 1,75 kg), podzielony na 8 porcji
35 g mąki
1 duży koper włoski, pokrojony wzdłuż na paski szerokości 1 cm
4 ząbki czosnku, cienko pokrojone
1 papryczka chili, pokrojona w plasterki
250 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
2 łyżki soku z cytryny
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki suszonego rozmarynu

1/4 łyżeczki suszonego tymianku
1/4 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
400 g fasoli cannellini z puszki, osączonej i opłukanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 180ºC. Zagotować wodę w garnku, wrzucić zieloną fasolkę szparagową, gotować 3 minuty i odcedzić.

2) Rozgrzać oliwę w naczyniu żaroodpornym lub w brytfannie na niezbyt silnym ogniu. Obtoczyć porcje kurczaka w mące, strząsnąć jej nadmiar. Wkładać kawałki mięsa po kolei do naczynia i smażyć 4 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Przełożyć na talerz.

3) Zmniejszyć nieco ogień. Włożyć do naczynia koper włoski, smażyć, często mieszając, 7 minut, żeby się zrumienił. Wrzucić czosnek, smażyć 1 minutę. Wlać wywar z kurczaka i sok z cytryny, doprawić solą, rozmarynem, tymiankiem i pieprzem, doprowadzić do wrzenia. Ponownie włożyć kurczaka do naczynia. Przykryć je, wstawić do piekarnika na 35 minut.

4) Gdy mięso będzie miękkie, dodać fasolę cannellini, papryczkę chili i zieloną fasolkę szparagową, wymieszać z mięsem. Jeszcze raz wstawić naczynie do piekarnika, tym razem na 5 minut, żeby dobrze podgrzać wszystkie składniki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1138 kcal, 82 g białka, 80 g tłuszczów (w tym 23 g NKT), 17 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów),
648 mg sodu, 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock