

Kurczak z marchewką w sosie pomarańczowym

Każda porcja zawiera dzienną dawkę witaminy A w postaci chroniącego przed chorobami beta-karotenu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 szklanka soku pomarańczowego
3 łyżki octu balsamicznego albo czerwonego octu winnego
4 połówki piersi z kurczaka, bez skóry i kości (ok. 500 g)
1/4 łyżeczki soli
szczypta czarnego pieprzu
1/4 szklanki mąki
2 łyżki oleju
4 szalotki pokrojone w cienkie plasterki
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
4 marchewki pokrojone w plasterki
2 łyżki posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) W małej miseczce wymieszać sok pomarańczowy i ocet winny.
- 2) Mięso przyprawić solą i pieprzem. Obtoczyć w mące. Olej rozgrzać na głębokiej teflonowej patelni na średnim ogniu. Wrzucić obtoczone w mące mięso. Smażyć około 3 minut z każdej strony, aż się przyrumieni. Przenieść na półmisek.
- 3) Na patelnię dodać szalotki, kolendrę i 1/4 szklanki soku pomarańczowego z octem winnym, dokładnie wymieszać z sosem, który został na patelni po smażeniu mięsa. Gotować pół minuty. Dodać resztę soku z octem, marchewkę i mięso. Zagotować. Dokładnie przykryć i gotować na wolnym ogniu około 20 minut, aż mięso będzie gotowe, a marchewka zmięknie.
- 4) Na każdym talerzu położyć kawałek kurczaka. Wyłożyć marchewkę i sos na mięso. Przybrać pietruszką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 447 kcal, 55 g białka, 23 g węglowodanów, 13 g tłuszczów, 2 g NNKT, 145 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 318 mg sodu