Piccata z kurczaka

Pod koniec przygotowywania sosu z szałwii, rozmarynu i cytryny dodajemy do niego niewielką ilość zimnego masła, które łagodzi jego smak i nadaje mu kremową konsystencję. To wytworne, choć proste i szybkie danie z kurczaka jest bogate w niacynę i selen.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki mąki
1/2 łyżeczki suszonej szałwii
1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu
1/2 łyżeczki soli
8 kotlecików z piersi kurczaka (łącznie ok. 500–600 g)
4 łyżeczki oliwy z oliwek
4 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
1/3 szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
2 łyżeczki kaparów, odsączonych
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

2 łyżeczki zimnego masła, pokrojonego na małe kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę z szałwią, rozmarynem i solą na arkuszu papieru do pieczenia i starannie obtoczyć w niej kotleciki.

2) Rozgrzać 3 łyżeczki oliwy na dużej teflonowej patelni na średnim ogniu. Wrzucić kurczaka i smażyć po 2 minuty z każdej strony, żeby przyrumienił się i nie był surowy wewnątrz. Przełożyć na półmisek.

3) Wlać na patelnię pozostałą łyżeczkę oliwy. Wrzucić czosnek i smażyć 10 sekund. Dodać skórkę i sok z cytryny oraz kapary. Podgrzewać przez minutę, zdrapując to, co przywarło do dna.

4) Zdjąć patelnię z ognia, dodać natkę pietruszki oraz masło i mieszać, aż sos nieco zgęstnieje. Polać kotleciki sosem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 239 kcal, 8,2 g tłuszczów (w tym 27% NKT), 33 g białka, 6 g węglowodanów, 0,5 g błonnika, 87 mg cholesterolu, 447 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock