Pierś kurczaka z groszkiem cukrowym

Z pewnością mało jest potraw, które pozwalają dostarczyć organizmowi energii i witamin w tak ożywczy, lekki i smaczny sposób, jak ta delikatna pierś kurczaka z młodymi jarzynami oraz pełnym owocowego aromatu masłem limonkowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

300 g małych ziemniaczków
sól
1/2 łyżeczki kminku
1 marchew (100 g)
200 g groszku cukrowego
1 łyżka oliwy z oliwek
2 filety z piersi kurczaka (po 150 g)
świeżo zmielony pieprz
masło czosnkowo-limonkowe (przepis poniżej)
2–3 gałązki bazylii

1 łyżka masła
plasterki limonki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Umyć ziemniaki, ale nie obierać ich i ugotować je w niewielkiej ilości osolonej wody z dodatkiem kminku. Zdjąć z ognia, odlać wodę i odstawić w tym samym, ciepłym garnku pod przykryciem.

2) Obrać marchewkę i oczyścić strąki groszku cukrowego. Pokroić marchew w plasterki. Gotować warzywa około 5 minut w niewielkiej ilości wrzątku, z dodatkiem oliwy i soli. Odcedzić, przelać na sicie zimną wodą i odstawić do osączenia.

3) Rozgrzać grill piekarnika. Osuszyć filety, osolić, oprószyć pieprzem i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Posmarować masłem czosnkowo-limonkowym i grillować po 5 minut z każdej strony.

4) Umyć bazylię i osuszyć w wirówce do sałaty, oderwać listki i pokroić je w paseczki. Wyłączyć grill i ustawić temperaturę piekarnika na 200°C.

5) Ułożyć obok grillowanego kurczaka marchew, strączki groszku i ziemniaki. Dodać do warzyw połowę bazylii, na wierzchu rozłożyć płatki masła. Piec 5 minut. Po wyjęciu z piekarnika udekorować plasterkami limonki i resztą bazylii.

Jak zrobić masło czosnkowo-limonkowe
Skórkę otartą z połowy i sok z całej ekologicznej limonki, 20 g miękkiego masła i zmiażdżony ząbek czosnku utrzeć na kremową masę i doprawić do smaku solą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 490 kcal, 43 g białka, 36 g węglowodanów, 19 g tłuszczów, 10 g substancji balastowych

Źródło zdjęcia: Adobe Stock