Piersi kurczaka z cytryną i koperkiem

Z cytryną i koperkiem przygotowuje się zazwyczaj ryby, ale kurczak z tymi dodatkami jest równie dobry. Piersi kurczaka, najpierw podsmażone, a potem podduszone w sosie, są miękkie i soczyste.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
2 łyżki masła
4 pojedyncze piersi kurczaka (ok. 750 g), bez skóry i kości
2 łyżki mąki
2 cebule dymki, cienko pokrojone
160 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
60 ml soku z cytryny (z 2 cytryn)
4 łyżki koperku, pokrojonego
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę i 1 łyżkę masła na dużej patelni. Obtoczyć piersi kurczaka w mące, strząsnąć jej nadmiar. Włożyć mięso na patelnię i smażyć 12 minut, aż uzyska złocistobrązowy kolor i będzie miękkie. W połowie smażenia odwrócić na drugą stronę, a gdy będzie gotowe, przełożyć na talerz.

2) Wrzucić dymkę na patelnię, smażyć 1 minutę. Dodać wywar z kurczaka, sok z cytryny, koperek i sól. Doprowadzić sos do wrzenia. Zdjąć z ognia. Dodać resztę masła.

3) Włożyć kurczaka z powrotem na patelnię, podgrzać. ułożyć na talerzach, skropić sosem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 395 kcal, 42 g białka, 23 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 5 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 693 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock