Piersi kurczaka z pieczonym czosnkiem i sosem pomidorowym

Ten przepis to dowód na to, że ze zwykłych składników można wyczarować wyjątkowe danie. Piersi kurczaka duszone w gęstym sosie pomidorowym są bogate w witaminę B6, C i niacynę, zawierają mało tłuszczu, a są wyborne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 główki czosnku, obrane z cienkiej łupinki
2 piersi kurczaka (ok. 150 g każda), bez skóry
1/2 łyżeczki pieprzu
2 marchewki, pokrojone w cienkie plasterki
1 duża szalotka, drobno posiekana
4 całe pomidory z puszki, bez pestek i posiekane
125 ml wywaru z kurczaka ugotowanego bez soli
125 ml białego wytrawnego wina lub dodatkowego wywaru
1 łyżeczka świeżego posiekanego rozmarynu lub 1/4 łyżeczki suszonego

350 g makaronu spaghetti, świeżo ugotowanego
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Odkroić czubki z główek czosnku, owinąć w folię aluminiową i piec godzinę, aż zmiękną.

2) Spryskać średniej wielkości brytfannę olejem w aerozolu i ustawić na dużym ogniu. Poprószyć piersi kurczaka pieprzem, wrzucić do brytfanny i smażyć po 4–5 minut z każdej strony, aż się przyrumienią na złocisty kolor. Przełożyć na talerz.

3) Wrzucić marchewkę i szalotkę do brytfanny i smażyć około 2 minut, aż szalotka zmięknie. Włożyć z powrotem piersi, dodać pomidory, wywar, wino i rozmaryn. Zagotować, przykryć i wstawić do piekarnika. Piec 30–45 minut, aż po nakłuciu mięsa będzie wypływać przezroczysty sos.

4) Usunąć łupinki z czosnku i ostrym nożem utłuc miąższ na jednolitą masę. Dodać do sosu pomidorowego. Nałożyć piersi na świeżo ugotowany makaron, polać sosem, posypać natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 570 kcal, 52 g białka, 6 g tłuszczów w tym 1,5 g NKT, 105 mg cholesterolu, 72 g węglowodanów w tym 16 g cukrów, 8 g błonnika 290 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock