Smażony kurczak w sosie musztardowo-estragonowym

Ziemniaki do tej potrawy powinny być ugotowane na parze. Jeśli są młode, mogą być w mundurkach. Najlepszymi dodatkami są szparagi lub krucha zielona fasolka szparagowa, również ugotowane na parze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 pojedyncze piersi kurczaka (ok. 900 g), bez skóry i kości, rozbite do grubości 1 cm
2 łyżki mąki
5 cebulek dymek, pokrojonych na długie kawałki
180 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
1 łyżka czerwonego octu winnego
1 łyżka musztardy dijon
1 łyżka świeżego estragonu, posiekanego, lub 1 łyżeczka suszonego

1 mały pomidor, bez nasion, pokrojony w kostkę
45 g korniszonów, pokrojonych w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Obtoczyć mięso w mące, strząsnąć jej nadmiar. Włożyć piersi kurczaka na patelnię i smażyć 4 minuty z każdej strony, aż ładnie się przyrumienią. Przełożyć na talerz.

2) Wrzucić dymkę na tę samą patelnię, smażyć 1 minutę. Wlać wywar z kurczaka i czerwony ocet winny, doprowadzić do wrzenia. Dodać musztardę i estragon. Wymieszać sos i ponownie doprowadzić do wrzenia. Dodać pokrojony pomidor i korniszony.

3) Włożyć piersi z powrotem na patelnię. Dusić 5 minut pod przykryciem, na małym ogniu, aż sos zacznie wydzielać aromat. Ułożyć mięso na talerzach, polać sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 360 kcal, 49 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 7 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 619 mg sodu, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock