

Smażony kurczak z marchewką w sosie pomarańczowym

Jedna porcja tej potrawy zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na witaminę A, której dostarcza w postaci beta-karotenu. Jest on pomocny w walce z wieloma chorobami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 ml świeżego soku z pomarańczy

3 łyżki octu balsamicznego lub czerwonego octu winnego

4 filety z piersi kurczaka (125 g każdy), ze skórą

1/4 łyżeczki soli

mielony czarny pieprz, do smaku

35 g mąki

2 łyżki oleju roślinnego

4 cebule dymki, pokrojone w cienkie talarki

1/2 łyżeczki mielonej kolendry

4 marchewki, obrane i pokrojone w plasterki grubości 0,5 cm

2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w małej misce sok z pomarańczy z octem.
- 2) Posypać filety solą i pieprzem, a następnie obtoczyć w mące. Rozgrzać olej na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Włożyć mięso i smażyć na średnim ogniu po 3 minuty z każdej strony, aż się przyrumieni. Przełożyć na talerz.
- 3) Wrzucić na patelnię cebulę i kolendrę. Wlać 50 ml soku wymieszanego z octem. Gotować sos 30 sekund, zeszkrobując przypalone kawałeczki mięsa. Wlać resztę soku z octem, dodać marchewkę. Ponownie włożyć mięso na patelnię. Doprowadzić sos do wrzenia, po czym szczelnie przykryć patelnię i zmniejszyć ogień. Dusić kurczaka około 20 minut, aż mięso i marchewka będą miękkie. Wrzucić pietruszkę. Rozłożyć porcje na talerzach.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 336 kcal, 28 g białka, 15 g tłuszczów, 3,5 g tłuszczów nasyconych, 23 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,6 g soli