kurczę opiekane

Przepis dodany przez użytkownika Tytanowy_Janusz

kurczę opiekane

Ilość porcji: 3-4
Stopień trudności: dość zaawansowane

Potrzebne składniki:
- brojler (ok. 80 dag) - 1 szt.
- czosnku - 3
- umytej, drobno posiekanej (świeżej lub suszonej) szałwii z estragonem - 1 łyżka(i)
- oliwy lub oleju - 1/2 łyżka(i)
- posiekanej naci pietruszki - 4 łyżka(i)
- sól - 1 szt.

Etapy przyrządzania:

1. Tuszkę oczyszczamy, myjemy, osuszamy, kroimy na porcje. Czosnek obieramy, płuczemy, siekamy, rozcieramy z solą, mieszamy z ziołami świeżymi lub suszonymi: Przygotowaną mieszaniną nacieramy starannie porcje kurczaka. Patelnię tzw. beztłuszczową smarujemy oliwą lub olejem i rozgrzewamy. Porcje kurczaka układamy na patelni, obrumieniamy po obu stronach, lekko skrapiamy wodą. Dusimy pod przykryciem na małym ogniu. Najlepiej patelnię ustawiamy na płytce ochronnej. Gotowe porcje wykładamy na ogrzany półmisek, posypujemy posiekaną nacią pietruszki. Podajemy z dodatkiem pieczonych ziemniaków (1-2 na porcję), surówek i warzyw gotowanych. Przygotowanego w ten sposób kurczaka możemy także podawać na zimno z dodatkiem sałatek warzywnych.

Smacznego!