



przepisy.pl

Kurczak w sosie czosnkowym z sałatą



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pierś z kurczaka - 4 sztuki
- ząbki czosnku - 5 sztuk
- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr** - 2 łyżki
- sałata lodowa - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- czerwona cebula - 1 sztuka
- jogurt naturalny - 200 mililitrów
- olej do smażenia - 4 łyżki
- oliwa z oliwek - 100 mililitrów
- cytryna - 2 sztuki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Kurczaka pokrój w szerokie (około 2 centymetrowe) paski i przełóż do miski.
2. Dodaj jogurt, przyprawę Knorr oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z 1 cytryny. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut.
3. W tym czasie przygotuj warzywa. Sałatę porwij na mniejsze liście, paprykę oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w paski, cebulę w krążki tak, aby powstały pierścienie.
4. Wszystkie warzywa oraz sałatę przełóż do miski z lodowatą wodą i kostkami lodu na 10 minut.
5. Mięso smaż na średnio rozgrzanym oleju po 4-5 minut z każdej strony. Powinno być soczyste w środku.
6. Warzywa odsącz z wody. Następnie przełóż do miski, dodaj oliwę z oliwek oraz pozostały sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj i układaj na talerzach. Na wierzchu połóż kurczaka i polej sosem powstałym podczas smażenia. Natychmiast podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl