



# Pierś z kurczaka z rukolą

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- Przyprawa do złotego kurczaka Knorr - 2 łyżki
- piersi z kurczaka - 4 sztuki
- rukola - 200 gramów
- pomarańcze - 2 sztuki
- grejpfruty - 2 sztuki
- świeży imbir - 5 gramów
- papryczka chili - 1 sztuka
- oliwa - 3 łyżki
- sok z pomarańczy - 3 łyżki
- limonka - 0.5 sztuk
- sos słodko-pikantny - 3 łyżki
- olej sezamowy - 3 łyżki

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

## Sposób przygotowania:

1. Przyprawę do kurczaka Knorr wymieszaj z oliwą i sokiem z pomarańczy.
2. Piersi z kurczaka umyj, oczyść z błonek i tłuszczu. Rozbij je delikatnie młotkiem tak, aby miały grubość około 2 cm.
3. Mięso umieść w przygotowanej marynacie i odstaw na 2 h. Następnie smaź około 10 minut, przewracając pierś co jakiś czas.
4. Pomarańcze i grejpfruty obierz ze skóry, wytnij z nich fileciki i dodaj wyciśnięty sok z połówki limonki. Zachowaj 2-3 łyżki soku z cytrusów.
5. W oddzielnej misce połącz sok z cytrusów, olej sezamowy, starty imbir i posiekaną papryczkę chili oraz sos słodko-pikantny.
6. Usmażoną pierś z kurczaka pokrój w plastry i ułóż na talerzu razem z filecikami z owoców. Na środku ułóż garść rukoli i polej przygotowanym sosem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)