



przepisy.pl

Piersi z kurczaka w glazurze z ryżem jaśminowym oraz sałatą



PRZEPIS FINALISTY "BITWY NA SMAKI"

 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- filet z kurczaka - 500 gramów
- Marynata do kurczaka:
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- sos sojowy ciemny - 2 łyżki
- miód - 3 łyżki
- ocet ryżowy - 1 łyżka
- powidła śliwkowe - 3 łyżki
- Sezamowy ryż jaśminowy:
- ryż jaśminowy - 200 gramów
- cebula dymka bez szczypioru, posiekana - 2 łyżki
- biały sezam - 3 łyżki
- czarny sezam - 2 łyżki
- olej roślinny - 1 łyżka
- cukier - 2 łyżeczki
- ocet ryżowy lub sok z cytryny - 2 łyżeczki
- olej sezamowy - 1 łyżeczka
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- Sałata:
- ulubiona sałata
- posiekany szczypiorek
- cebula dymka
- ogórek - 1 sztuka
- pomidor - 2 sztuki
- czerwona cebula - 1 sztuka
- świeże bratki do dekoracji

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

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kurczaka. W rondelku zagotować składniki marynaty, po zagotowaniu od razu odstawić z ognia, ostudzić.
2. Filety z kurczaka oczyścić z kostek i błonek. Włożyć do miski, wlać wystudzoną marynatę i dokładnie wymieszać. Odstawić w temperaturze pokojowej na ok. 2 godziny.
3. Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Do małej formy żaroodpornej włożyć filety, wlać marynatę i piec ok. 30 minut.
4. Mięso wyjąć z piekarnika. Kurczaka najlepiej pokroić dopiero po około 7 minutach, aby z mięsa nie wypłynęły soki. Mięso podajemy polane sosem i posypane ziarnami sezamu.
5. Przygotowanie ryż jaśminowy. Ryż ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i wyłożyć na tacę. Na dużej patelni odgrzać olej, włożyć sezam, cukier i posiekaną dymkę i chwilę podsmażyć, dodać ocet lub sok z cytryny i jeśli płyn już wyparuje włożyć ryż, smażyć przez około 4 minuty aż zacznie lekko się rumienić. Na koniec doprawić solą, pieprzem.
6. Przygotowanie sałaty. Sos winegret: 2 łyżki oleju roślinnego, 2 łyżki octu ryżowego lub soku z cytryny, 2 łyżki miodu, soli

świeżo zmielony kolorowy lub czarny pieprz. Do mieszanki sałat dodać pokrojonego pomidora, ogórka i posiekany szczypiorek oraz cebulę. Połączyć sosem winegretem i wymieszać. Udekorować.

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