



przepisy.pl

## Antrykot z kurczaka z fasolką



### Składniki:

- uduka z kurczaka bez kości - 4 sztuki
- Przyprawa do pikantnego kurczaka Knorr** - 2 łyżki
- fasolka szparagowa żółta - 400 gramów
- boczek wędzony - 120 gramów
- oliwa - 2 łyżki
- olej

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

60 minut 4 osoby Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Z udek usuń kości. Powinien powstać płaski kawałek mięsa z skórą na wierzchu. Jeśli nie lubisz możesz skórę również usunąć.
2. Mięso skrop olejem i posyp przyprawą Knorr. Odstaw mięso na co najmniej 30 minut, aby się zamarynowało.
3. Mięso przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w temperaturze 180 stopni przez 30 minut.
4. W tym czasie fasolki oczyść, odetnij końcówki i ugotuj w wrzątku.
5. Boczek pokrój w paseczki i zrumień na oliwie. Następnie dodaj fasolkę i całość podsmaż. Upieczone mięso przełóż na talerz. Podawaj ze smażoną fasolką i, na przykład, z ziemniakami.

---

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)