



Kurczak z rukolą

przepisy.pl



 30 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- piersi z kurczaka - 250 gramów
- Curry Knorr** - 1 łyżeczka
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- posiekana gałązka rozmarynu - 1 sztuka
- kilka gałązek świeżej kolendry - 0.5 pęczków
- oliwa z oliwek - 50 mililitrów
- cytryna - 0.5 sztuk
- rukola - 100 gramów
- sos balsamiczny - 20 mililitrów

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

Sposób przygotowania:

1. Kostkę rosółową rozmieszaj z oliwą z oliwek, dodaj odrobinę przyprawy curry, posiekane zioła i sok z cytryny. Wszystko razem dokładnie wymieszaj.
2. Piersi z kurczaka umyj, osusz, oczyść z żyłek i tłuszczu, po czym zanurz w przygotowanej marynacie. Mięso odstaw na kilka minut w chłodne miejsce.
3. Pierś z kurczaka smaż 10-15 minut na średnio rozgrzanej patelni grillowej, obracając pierś co jakiś czas.
4. Na talerz wylej trochę kremu balsamicznego, ułóż na środku garść rukoli i polej ją odrobiną oliwy. Wyciśnij też odrobinę soku z cytryny.
5. Pierś z kurczaka pokrój, przecinając ją pod lekkim skosem na kilka cieńszych plastrów, po czym ułóż je na sałacie.

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