



Pierś z kurczaka cytrynowo-miodowa, ryż 3 kolory, surówka z białej kapusty

przepisy.pl



20 minut 1 osoba Średnie

Składniki:

- filet z piersi kurczaka bez skóry, surowy - 1 sztuka
- miód pszczeli - 0.5 łyżeczek
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- mały ząbek czosnku - 1 sztuka
- skórka cytrynowa - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- ryż 3 kolory - 30 gramów
- poszatkwana biała kapusta - 1 szklanka
- mała marchewka - 1 sztuka
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- ocet ryżowy - 1 łyżka
- cukier - 1 łyżeczka
- orzechy arachidowe - 1 łyżka
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 2 łyżeczki

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

Sposób przygotowania:

1. Filet z piersi kurczaka umyj i osusz. Oстрыm nożem ponacinaj wierzchnią warstwę fileta w szachownicę (należy uważać, aby nie przecinać mięsa do końca). W miseczce wymieszaj miód, sos sojowy, startą skórkę z cytryny, sok cytrynowy, posiekany czosnek oraz świeżo mielony pieprz. Gotową marynatą posmaruj filety, następnie opiekaj przez 5-7 minut na grillu elektrycznym lub w piekarniku. Następnie mięso obróć na drugą stronę, posmaruj pozostałą ilością marynaty i piecz na złoty kolor.
2. Kapustę białą drobno poszatkwaj, marchewkę utrzyj na tarce jarzynowej. Do garnuszka wlej ocet ryżowy, olej oraz cukier. Całość zagotuj. Do zalewy dodać kapustę i marchewkę, dokładnie wymieszaj (można pougniatać, żeby kapusta szybciej zmiękła). Gotową surówkę posyp drobno posiekanymi orzeszkami arachidowymi.
3. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gotowy ryż wymieszaj z 1 łyżeczką Flory ProActiv.
4. Na upieczonego kurczaka miodowo-cytrynowego kładziemy łyżeczkę Flory ProActiv i dekorujemy plasterkiem cytryny. Podajemy z ryżem i surówką z białej kapusty.

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