



przepisy.pl

Steki z udek kurczaka z sosem z fety i papryki



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- udka z kurczaka - 4 sztuki
- ser typu feta - 180 gramów
- Rosół z kury z pietruszką i lubczykiem Knorr** - 2 sztuki
- marchewka - 8 sztuk
- marynowana czerwona papryka - 1 sztuka
- musztarda miodowa - 1 łyżka
- olej słonecznikowy - 2 łyżki
- masło - 2 łyżki
- miód - 1 łyżka
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Udka z kurczaka umyć, zdjąć skórę, wytrybować kości, rozbić tłuczkiem. Z mięsa uformować owalne steki.
2. Z kostek rosółowych Knorr, musztardy i oleju zrobić sos. Sosem posmarować steki z dwóch stron. Odstawić na pół godziny do lodówki.
3. W osolonej wodzie ugotować obrane marchewki na półmiętko.
4. Na patelni rozgrzać masło i miód, położyć marchewki i smażyć, aż pokryją się glazurą.
5. Paprykę, 1 łyżkę oleju oraz 100 gram fety rozdrobnić blenderem na gładki sos. Doprawić pieprzem.
6. Na patelni grillowej na oleju usmażyć steki z udek po kilka minut z każdej strony. Na każdystek położyć kawałek fety, rozkruszone mini kostki natka pietruszki Knorr, potem przykryć pokrywką jeszcze na kilka minut, aby mięso doszło w środku.
7. Podawać z marchewkami glazurowanymi i sosem z sera feta. Do tej potrawy pasują łódeczki z ziemniaków pieczone na blasze w piekarniku. Udka powinny być większe, ponieważ steki są wtedy grubsze i będą bardziej soczyste. Paprykę można obrać ze skórki.

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