



CYTRYNOWY FILET Z KURCZAKA



Składniki

Marynata:

- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- 2 ząbki czosnku posiekanego
- 2 liście laurowe
- gałązki tymianku

Dodatkowo:

- 2 pojedyncze filety z kurczaka
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 8-10 pieczarek
- ¼ szklanki białego, wytrawnego wina
- ¾ szklanki śmietanki 30%
- 2 łyżki soku z cytryny
- skórka z 1 cytryny
- plasterki cytryny
- natka pietruszki
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Filety z kurczaka jeśli są bardzo grube, lekko rozbić lub podzielić na 2 części. Oprószyć je solą i pieprzem. Połączyć składniki marynaty i obtoczyć nimi mięso. Odstawić filety na 40 minut do lodówki. Na patelni rozgrzać masło i 1 łyżkę oliwy. Podsmażyć filety po 3 minuty z każdej strony. Zdjąć z patelni. Następnie ułożyć na niej plastry cytryny i podsmażać przez kilka sekund z obu stron. Także zdjąć je z patelni. Dodać pokrojone w plastry pieczarki. Podsmażać przez 3 minuty, wlać wino i gdy się zagotuje, dodać śmietankę, sok i skórkę z cytryny. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Gdy sos się zagotuje, włożyć do środka kurczaka. Gotować na małym ogniu przez około 5-7 minut (można pod przykryciem). Fileta przełożyć na talerz, polać sosem, a na wierz ułożyć plaster cytryny i posypać posiekaną natką pietruszki. Danie można podawać z ryżem i grillowanymi warzywami.

Smacznego!

Więcej przepisów: www.hitpol.pl/przepisy/



PICCATA Z SOSEM POMIDOROWYM

Składniki

- 500 g schabu
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- Panierka:**
- 2 jajka
- 100 g tartego parmezanu
- 50 g mąki pszennej
- olej
- Sos pomidorowy:**
- 4 łyżki oliwy
- ½ cebuli
- szczypta cukru
- 1 ząbek czosnku
- 300 ml passaty pomidorowej
- 100 ml wina czerwonego wytrawnego
- ½ łyżeczki oregano
- sól, pieprz
- kilka czarnych oliwek

Sposób przygotowania

Sos: na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić drobno pokrojoną cebulę. Smażyć, aż się zarumieni, dołożyć posiekany czosnek. Chwilę smażyć, następnie wlać wino i czekać, aż częściowo odparuje, dodać passatę pomidorową. Gotować na małym ogniu przez 10 minut, doprawić solą, pieprzem i cukrem. Na koniec dodać pokrojone oliwki i oregano. Gotować jeszcze przez 5 minut. Panierka: do miski dodać jajka, doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Dołożyć starty parmezan. Do drugiego naczynia wrzucić mąkę. Schab pokroić na plastry. Oprószyć je z obu stron solą i pieprzem, obtoczyć w mące i w serowej panierce. Smażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony po 4 minuty z każdej strony, aż mięso będzie miękkie.

Na talerz nakładać puree, sos pomidorowy, następnie nakładać plastry schabu. Udekorować natką pietruszki.

Smacznego!

Więcej przepisów: www.hitpol.pl/przepisy/