



TACOS Z KURCZAKIEM



Składniki

- 6 małych tortilli (np. kukurydziane)
- 1 filet z kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- ½ łyżeczki papryki chili
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki tymianku
- sok z 1 limonki
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego

Salsa:

- 1 awokado
- 125 g pomidorków koktajlowych
- 1 cebula szalotka
- ½ papryczki chili
- sok z limonki
- 1 łyżka świeżej kolendry

Dodatkowo:

- sos czosnkowy

Sposób przygotowania

Kurczaka pokroić w kostkę, przełożyć do miski i dodać: posiekany czosnek, 1 łyżkę oliwy i przyprawy. Całość wymieszać i odłożyć na godzinę do lodówki. Przygotować salsę: awokado obrać i pokroić w kostkę, skropić sokiem z limonki, następnie dodać drobno pokrojone pomidorki koktajlowe, cebulkę, chili, kolendrę i wymieszać. Na patelni rozgrzać drugą łyżkę oliwy i podsmażać z każdej strony kurczaka. Na koniec dodać sok z limonki, cukier i jeszcze chwilę smażyć. Tortille podgrzać na suchej patelni, nakładać: nadzienie z kurczakiem, salsę i składać je w łódki. Podawać z sosem czosnkowym.

Smacznego!

Więcej przepisów: www.hitpol.pl/przepisy/



KARKÓWKA Z BOBEM I CZOSNKIEM

Składniki

- 500 g karkówki wieprzowej (karczku)
- ½ szklanki białego wytrawnego wina
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka pieprzu kolorowego
- sól
- Bób z ziołami:
- 250 g bobu
- świeżo mielony pieprz
- 1 mała cebula czerwona
- ½ pęczka natki pietruszki
- szczypiorek
- 2 łyżeczki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny

Sposób przygotowania

Karkówkę pokroić na plastry (około 1,5 cm każdy). Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Wymieszać miód, wino, oliwę i sos sojowy. Mięso przyprawić solą, natrzeć pokrojonym czosnkiem, pieprzem, dodać marynatę i zanurzyć w niej mięso. Przykryć folią i wstawić do lodówki na minimum 2 godziny. Karkówkę piec pod przykryciem przez 90 minut w 190 stopniach C. Następnie zdjąć pokrywkę i zwiększyć temperaturę do 220 stopni C, piec jeszcze przez 15 minut. W czasie, gdy karkówka się piecze, można przygotować bób z ziołami: bób ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i obrać. Rozgnieść widelcem, posypać świeżo zmielonym pieprzem, dodać posiekaną natkę, cebulę, szczypiorek, oliwę i sok z cytryny. Całość wymieszać i nakładać na upieczone plastry karkówki.

Smacznego!

Więcej przepisów: www.hitpol.pl/przepisy/