



Piersi kurczaka w sosie pomarańczowym

Autor: najlepszewkuchni.pl

Atrakcyjna i odżywcza potrawa. Ciekawe walory smakowe w połączeniu z wartościami odżywczymi i zdrowotnymi tworzą gamę wysokowartościowego produktu.

Przygotowanie

Krok 1
Gotujemy ryż według instrukcji na opakowaniu. Marchew kroimy w plasterki i gotujemy.

Krok 2
Pomarańcze kroimy na pół. Z jednej połówki wyciskamy sok. Drugą połówkę kroimy na plasterki (będą do dekoracji). Z 2 pozostałych pomarańczy wyciskamy sok.

Krok 3
Piersi z kurczaka posypujemy solą i pieprzem, obsmażamy na patelni. Przekładamy na osobny talerz.

Krok 4
Do sosu powstałego ze smażenia dodajemy sok z pomarańczy i śmietankę łąciatą. Przyprawiamy pieprzem i sokiem z cytryny. Wrzucamy przygotowane wcześniej części pomarańczy i marchew. Powstałym sosem zalewamy piersi z kurczaka. Dusimy pod przykryciem 20 minut. Ozdabiamy rozmarynem i plasterkami pomarańczy.

Wskazówki

Surowego, przyprawionego kurczaka najlepiej włożyć do lodówki na kilka godzin, aby “przeszedł” przyprawami.

Danie: **Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Składniki:

- 300 g piersi kurczaka
- 1/2 kg marchewki
- 3 duże pomarańcze
- 3 łyżki śmietanki łąciatej 30%
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- Gałązka rozmarynu