

Aromatyczne piersi z kurczaka



Autor: **kulinarnagosia**
Przepisów: **181** Ocena: **1907**

1-2 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- suszone oregano
- suszone chili
- suszone pomidory
- czosnek granulowany
- sól
- pieprz
- olej

Sposób przygotowania:

- 1 Umyte piersi osuszmy ręcznikiem papierowym. Wierzchnią część piersi przecinamy w kilku miejscach, żeby przyprawy weszły w głąb mięsa.
- 2 Na patelni rozgrzewamy olej, podsmażamy pierś najpierw stroną wierzchnią do zrumienienia. Następnie wyciągamy piersi posypujemy trochę przypraw na patelnie i kładziemy piersi stroną odwrotną. Posypujemy piersi po wierzchu ziołami i przykrywamy patelnię pokrywką. Dusimy 20 do 30 min. Pod koniec duszenia lekko solimy i pieprzymy.
- 3 Podajemy z sezonową surówką. Ja zrobiłam mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i białą rzodkwią.



Twoje notatki do przepisu: