

Filety kurczaka zapiekane w sosie śmietanowo-porowym



Autor: **varvarkarose**
Przepisów: 7 Ocena: 62



3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Filety z piersi kurczaka 800 g
- Por 1 szt
- Marchew 1 szt
- Brukselka 150 g
- Śmietana 30 % 800 ml
- Nasiona pokrzywy (można pominąć) pół łyżeczki
- Czosnek granulowany pół łyżeczki
- Kurkuma w proszku pół łyżeczki
- Papryka ostra w proszku pół łyżeczki
- Papryka słodka w proszku pół łyżeczki
- Pieprz ziołowy pół łyżeczki
- Pieprz czarny mielony pół łyżeczki
- Sól pół łyżeczki
- Nasiona czarnuszki mielone (pół łyżeczki)
- Olej rzepakowy nierafinowany 125 ml

Sposób przygotowania:

- 1 Filety umyj, oczyść i podziel na kilka sporych kawałków.
- 2 Przygotuj marynatę. Do miski wlej olej, dodaj wszystkie przyprawy: pokrzywę, czosnek, kurkumę, paprykę słodką i ostrą, pieprz czarny i ziołowy, sól oraz czarnuszkę. Wymieszaj dokładnie, następnie wrzuć do marynaty wcześniej przygotowane filety. Odstaw na 15 minut. W międzyczasie pokrój porę w pióra, zetrzyj marchewkę na tarce na grubych oczkach, oczyść i umyj brukselki.



- ③ Na dnie naczynia żaroodpornego ułóż filety z piersi kurczaka. Zalej je resztą marynaty.



- ④ Filety przykryj warstwą startej marchewki.



- ⑤ Następnie ułóż brukselkę.



- 6 I ułóż kolejną warstwę, tym razem z pory.



- 7 Zalej wszystko delikatnie śmietanką. Bez mieszania! W trakcie pieczenia śmietanka sama połączy się z marynatą i nabierze smaku przypraw oraz zapiekanych warzyw.



- 8 Przykryj naczynie żaroodporne i włóż do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Po około 25 minutach zmniejsz temperaturę do 150 stopni i piecz filety bez pokrywki jeszcze przez ok. 35

minut. Filety wychodzą bardzo soczyste - nie są ani trochę wysuszone, sos jest pyszny i kremowy. Filety można podać jako danie główne. Sos powstały ze śmietanki, marynaty i warzyw sprawdzi się idealnie do ziemniaków lub ryżu. Brukselka i pora zastąpią surówkę.

Twoje notatki do przepisu: