

Pierś kurczaka z awokado i marynowanymi pomidorami



Autor: **konhambos**
Przepisów: **367** Ocena: **7118**

3-4 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- 4 piersi z kurczaka kukurydzianego (ze skórą i skrzydłem)
- sól, pieprz
- olej rzepakowy i masło klarowane
- 1 gałązka tymianku i rozmarynu
- 2-3 ząbki czosnku
- 50 g orzeszków piniowych
- MARYNOWANE POMIDORY:
- 5 pomidorów
- sól, cukier
- oliwa z oliwek
- KREM Z AWOKADO:
- 2 dojrzałe awokado
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 4 pędy zielonej części dymki
- 1 łyżka zielonych pędów czosnku
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżeczka harissy
- 1 łyżka płatków chilli
- 1 limonka
- sól, cukier

Sposób przygotowania:

- 1 Pokoic pomidoryj w kostke , wlozyc do naczynia i doprawic oliwa z oliwek, sola i cukrem. Odstawic na co najmniej 20 minut.



- 2 Drobno posiekac dymkę i zielone lodygi czosnku i podsmazyc na oleju rzepakowym. Utrzeć skórkę z limonki i wycisnąć sok. Wydrzążyć łyżką miąższ awokado, umieścić w płytkiej misce i rozgnieść widelcem. Dodac czosnek i dymkę, olej rzepakowy, ocet balsamiczny i sok oraz skórkę z limonki. Wszystko dobrze wymieszać widelcem, doprawić solą i cukrem. Kto lubi bardziej ostro, może dodać przyprawę harissa i płatki chili.



- 3 Umyć piersi kurczaka ze skórą, wysuszyć i posolic. Rozgrzać olej rzepakowy z odrobiną masła klarowanego na patelni i podsmazać do uzyskania złotego koloru. Dodac ziola i zmiadzony czosnek. Następnie zmniejszyć ciepło i smażyć na wolnym ogniu, nie za długo, aby były jeszcze soczyste.



- 4 Podawac z odrobina kremu z awokado i marynowanymi pomidorami.
Uprazyc orzeszki piniowe na zlotobrazowo na patelni bez tluszczu i posypac nimi potrawe.



Twoje notatki do przepisu: