Cynamonowo-paprykowa pierś z sosem miętowo-pietruszkowym

FAMILY

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

pierś kurczaka - 450 g
jagody goji - 20 ok. szt.
olej - trochę
- Sos -
natka pietruszki - 1 szklanka
świeża mięta - 1 garść
sok z cytryny - 1 łyżeczka
ząbki czosnku - 4 szt.
miód - 50 ml
sól, pieprz - do smaku
- Marynata sucha -
cynamon - 1/2 łyżeczka
papryka słodka - 3/4 łyżeczka
papryka ostra - 1/3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piersi kroimy na pół.
Do głębokiej miski wsypujemy obie papryki i cynamon , mieszamy i w tej suchej marynacie obtaczamy kawałki mięsa.
Miskę zakrywamy folią i odstawiamy do lodówki na kilka godzin.
Po minimum 3 godzinach smażymy miso na mocno rozgrzanym tłuszczu.
Wystarczy kilka minut z każdej strony.
Mięso wykładamy do odpoczęcia na papierowe serwetki i przykrywamy folią.
Jagody goji moczymy w gorącej wodzie i przekładamy na sitko.
Opłukaną i osuszoną natkę pietruszki i miętę , blendujemy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem , sokiem z cytryny , miodem , solą i pieprzem.
Powstałym sosem polewamy na talerzu piersi kurczaka.
Piersi i sos doskonale smakują z młodymi ziemniaczkami.