Grillowany filet w sosie pomidorowym

paulina2157

Polecane na: **z grilla**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- pomidor - 4 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- sól - do smaku
- pieprz grubo mielony - do smaku
- filet z kurczaka - 2 szt.
- cukier - 1 łyżeczka
- ryż - 100 g
- bazylia - do smaku
- sos winegret - do smaku
- rukola - 2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomidory sparzyć, zmiksować blenderem i przepuścić przez sito.

KROK 2: Do przecieru z pomidorów dodać zmiażdżony czosnek, cukier, szczyptę soli i bazylię. Całość gotować na małym ogniu około 4-5 minut mieszając.

KROK 3: Filet pokroić w plastry oprószyć solą i pieprzem. Mięso grillować.

KROK 4: Na talerze położyć ugotowany według przepisu ryż, a także rukolę polaną sosem.

Wyłożyć mięso i polać je ciepłym sosem.