





Kurczak pomarańczowo-rozmarynowy

 CommonBullet

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 15 min

 średni

 2 porcje

Składniki:

Pierś kurczaka, bez kości - 2 szt.

Oliwa z oliwek - 1 łyżka

Duża pomarańcza, obrana - 1/2 szt.

Niskosodowy bulion z kurczaka - 1/4 filiżanka

Średnia gałązka rozmarynu - 1 szt.

Sól i pieprz - 1 do smaku

Musztarda dijon - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przypraw kurczaka solą i pieprzem. W mikserze zmieszaj połówkę pomarańczy, rozmaryn i musztardę dijon, aż utworzy się jednorodna konsystencja.

KROK 2: Podgrzej pół łyżki oliwy z oliwek na żeliwnej patelni na średnim ogniu. Podgrzewaj kurczaka aż będzie brązowy, około 3-4 minuty. Następnie dodaj pół łyżki oliwy i obróć kurczaka na drugą stronę. Podrzewaj drugą stronę aż zrobi się brązowa.

KROK 3: Zdejmij kurczaka z patelni i umieść na talerzu.

KROK 4: Wcześniej utworzoną mieszankę z musztardy, pomarańczy i rozmarynu umieść na patelni. Podrzewaj tak długo, aż się zacznie gotować. Następnie dodaj bulion z kurczaka i wymieszaj.

KROK 5: Kurczak, który usmażyłeś wcześniej, obtocz powyższą mieszanką. Następnie umieść na patelni i smaż przez 6-7 minut.

KROK 6: Jeśli chcesz, możesz posypać rozmarynem.