Pałki kurczaka w melasie trzcinowej

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min

4 porcje

Składniki:

- pałki kurczaka - 8 szt.
- melasa trzcinowa - 1 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka
- papryczka chili - 1/2 łyżeczka
- oliwa z oliwek -
- czosnek - 2 ząbek
- ryż basmati - 200 g
- fasolka szparagowa - 300 g
- kolendra - trochę

Dodatkowe info:

Złociste pałki kurczaka w melasie trzcinowej z fasolką i ryżem basmati. Dzięki zawartości cukru kurczak pięknie się karmelizuje i nabiera wyrazistego smaku. Danie podałam z grillowaną kukurydzą.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso myjemy , solimy i wcieramy zmiażdżony czosnek, chili, polewamy melasą trzcinową, olejem i masujemy do równego pokrycia się marynaty. Najlepiej zostawić na przynajmniej 20 minut do zamarynowania. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 190 stopni i pieczemy 60 minut.
W międzyczasie gotujemy fasolkę i ryż. Po upieczeniu fasolkę rozkładamy na kurczaku i podajemy z sosem spod kurczaka. Posypujemy natką kolendry.