



Zapiekanka z pierśią z kurczaka i skorzonera

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 90 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

skorzonera - 500 g

pierś z kurczaka - 250 g

ziemniaki - 4 szt.

czerwona cebula - 1 szt.

pomidorki koktajlowe - 3 - 4 szt.

czerwona pasta curry - 1 łyżka

oliwa z oliwek - 1 łyżka

olej kokosowy - 1 łyżka

sok z cytryny - 1 łyżka

ksylitol - 1 łyżeczka

przyprawa garam masala - kilka szczypta

zioła prowansalskie - kilka szczypta

sól - do smaku

grubo mielony pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka myjemy i kroimy w małe kawałki. Dodajemy pastę curry i dokładnie mieszamy. Przykrywamy folią spożywczą i wstawiamy do lodówki.

KROK 2: Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na małe kawałki. Gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzamy i odstawiamy.

KROK 3: Skorzonera dokładnie myjemy, obieramy i kroimy w małe kawałki. Od razu wrzucamy do miski z zimną wodą i sokiem z cytryny, aby nie ściemniała. Do obierania i krojenia skorzonery warto założyć ochronne rękawice, ponieważ skóra dłoni może zafarbować. Następnie skorzonera płuczemy i wrzucamy na wrzątek z dodatkiem oliwy z oliwek i ksylitolu. Gotujemy ok. 10 minut. Odcedzamy i odstawiamy.

KROK 4: Cebulę kroimy w piórka. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i wrzucamy na niego cebulę. Smażymy, aż cebula będzie miękka, a następnie dodajemy pierś z kurczaka. Całość smażymy ok. 10 minut, często mieszając.

KROK 5: W naczyniu żaroodpornym mieszamy ziemniaki, skorzonera i pierś z kurczaka z cebulą. Przyprawiamy solą, pieprzem i garam masalą. Na wierzchu układamy pokrojone w plasterki pomidorki koktajlowe. Oprószamy ziołami prowansalskimi. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i pieczemy 30 minut. Podajemy jako danie główne.