

Filety w bałkańskich przyprawach



Autor: **purchawencjos**
Przepisów: 50 Ocena: 2006



1-2 os.



60 min



średnie



przystępne



Składniki:

- piersi z kurczaka, 2
- Cebule czerwone, 2
- oregano, 1 łyżeczka
- mielony kminek, cynamon sól, pieprz, czosnek granulowany ostra i słodka papryka w proszku, 1/3 łyżeczki
- Oliwa lub olej rzepakowy

Sposób przygotowania:

- 1 Piersi umyć osuszyć pokroić w skośne paski. Przyprawy połączyć ze sobą i dwiema łyżkami oliwy. Przyprawy rozpuszczą się w tłuszczu dzięki czemu uwolnią swój aromat. Proporcje przypraw według uznania. Dla przykładu: ja dałam po 1/3 łyżeczki każdej z nich. Do marynaty włożyć pokrojone paski piersi, przykryć folią spożywczą i odstawić na 3 h do lodówki.
- 2 W tym czasie można przygotować sałatę którą bardzo polecam do tego dania. Sałatę lodową podrzeć na małe kawałki, marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Czerwoną cebulę pokroić w piórka. Do szklani wlać 3 łyżki oliwy, sok z połowy cytryny, łyżkę ziarna słonecznika sól i pieprz. Dokładnie połączyć, tak powstałą mieszanką zalać sałatę.
- 3 Po podanym czasie kurczaka wyjmujemy z lodówki i smażymy na oleju lub oliwie. Smażymy na średnim ogniu na złoty kolor. Po 10 minutach dodajemy czerwoną cebulę pokrojoną w piórka, i smażymy do czasu aż zmięknie. Ja Danie zawsze podaję z frytkami (karbowanymi) i wyżej opisaną sałatą.

Twoje notatki do przepisu: