

# Kurczak z warzywami w glazurze miso



Autor: **SprytnaChochla**  
Przepisów: **347** Ocena: **3157**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie

## Składniki:

- Piersi z kurczaka ze skórą - 4szt
- Kalafior - 1 nieduży
- Fasolka szparagowa - 300g
- Olej do nasmarowania naczynia żaroodpornego
- Glazura:
  - Pasta shiro miso - 2 łyżki
  - Olej sezamowy - 2 łyżki
  - Imbir mielony - 1 łyżeczka
  - Mirin - 2 łyżki
  - Ocet winny - 1 łyżka

## Sposób przygotowania:

- 1 Naczynie żaroodporne smarujemy odrobiną oleju. Układamy pokrojoną fasolkę szparagową i małe różyczki kalafiora. Na warzywa wylewamy 2/3 glazury.

Teraz wykładamy piersi kurczaka, skórą do góry. Smarujemy je pozostałą glazurą.

- 2 Pieczemy w 180 stopniach przez 50 minut, bez przykrycia. Mięso ma przypieczoną, aromatyczną skórkę, a warzywa pozostają jędrne.  
Podajemy samodzielnie, z ryżem lub kaszą.

## Twoje notatki do przepisu: