

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 układamy 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: