

Pierś kurczaka w miodowej glazurze

Autor: **irma**Przepisów: **220** Ocena: **6581**

1-2 os.



60 min



średnie



przystępne



Składniki:

- cała pierś z kurczaka
- mąka do obtoczenia
- 2 jajka
- sól i pieprz
- olej do smażenia
- Glazura
- 1/3 szkl. sosu sojowego
- 1/3 szkl. miodu płynnego
- 2 łyżki wytrawnego wina
- 1/3 łyżeczki startego imbiru
- ząbek czosnku
- 1 łyżeczka sezamu

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso pokroić na kawałki, posypać solą i pieprzem, obtoczyć w roztrzepanym jajku, a następnie w mące. Olej rozgrzać na patelni, włożyć kawałki kurczaka i podsmażyć na złoty kolor.
- 2 W garnku podgrzać sos sojowy, miód, imbir, wino i zmiądzony czosnek. Usmażone kawałki kurczaka przełożyć do glazury, tak aby całe mięso było w niej zanurzone. Pozostawić na 15 minut.
- 3 Całość przełożyć do naczynia żaroodpornego, posypać sezamem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 160st.C i piec ok. 30 minut. Podczas pieczenia można od czasu do czasu przemieszczać mięso.
- 4 Ja podałam z ryżem ugotowanym z dodatkiem ostrej papryki i surówką z pekińskiej kapusty. Potrawę też można doprawić na ostro. SMACZNEGO!

Twoje notatki do przepisu: