

Piersi kurczaka w sosie z mango



Autor: **wjosna**
Przepisów: **101** Ocena: **1183**

 3-4 os.  30 min  łatwe  dostępne

Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- MARYNATA
- 1 mango
- 2 łyżeczki sosu chilli
- 1 łyżka soku z limonki
- 3 łyżki płynnego miodu (albo syropu z agawy lub ryżowego)
- 2 posiekane albo rozgniecione ząbki czosnku
- 1 czerwona cebula drobno posiekana
- ½ szklanki białego wina
- ½ szklanki soku pomarańczowego
- 4 łyżki oliwy
- po ½ łyżeczki soli i pieprzu
- do podania: ryż jaśminowy, szczypiorek albo kolendra

Sposób przygotowania:

- 1 Mango obrać i wypestkować – zmiksować na pure. Do miski dodać mango i pozostałe składniki marynaty – zblendować na gładką pastę. Piersi z kurczaka podzielić (tak żeby mieć dwie oddzielne połówki z każdej piersi) – obtoczyć w marynacie i zostawić na minimum 4 godziny (a najlepiej na noc).
- 2 Piekarnik nagrzać do 180 stopni, kurczaka wraz z marynatą przełożyć do naczynia do zapiekania. Piec ok 30 minut, przewracając w czasie pieczenia, żeby się przypiekł z każdej strony. Po wyjęciu z piekarnika odstawić na minimum 10 minut przed pokrojeniem. Podawać z ryżem jaśminowym i szczypiorkiem, pokrojonego w plasterki i polanego sosem.

Twoje notatki do przepisu: