

Soczysty warkocz z kurczaka na smażonym szpinaku



Autor: **OstraNaSlodko**
Przepisów: 111 Ocena: 934



3-4 os.



30 min



średnie przystępne

Składniki:

- filet z kurczaka, 300 g
- jogurt naturalny, 3 łyżki
- sól czosnkowa, 1 łyżeczka
- pieprz, 1 szczypta
- chilli, 1 szczypta
- sos sojowy, 1 łyżeczka
- olej do smażenia, 100 ml
- szpinak, 300 g
- czosnek, 2 ząbki
- masło, 1 łyżka
- sól, 1 szczypta
- gałka muszkatałowa, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso oczyszczamy. Kroimy w jak najdłuższe, cienkie paski " ala sznurówki ;) Bierzemy 3 paski równej (mniej więcej) wielkości. Spinamy na końcu długą wykałaczką. Pleciemy delikatnie! warkocz. Zakończenie również spinamy lub związujemy nicią. Z jogurtu, soli, pieprzu, chilli i sosu sojowego robimy marynatę. Obtaczamy w niej mięso.
- 2 Zawijamy folią spożywczą i wkładamy na min. 30 minut do lodówki. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju. Układamy warkocze i smażymy po kilka minut z każdej strony. Musimy smażyć na bardzo małym ogniu, tak by mięso doszło w środku, a nie było surowe.
- 3 Na patelni roztopiamy masło. Wrzucamy drobno posiekany szpinak. Dodajemy rozmrożony! szpinak i smażymy kilka minut. Mieszamy, by czosnek się nie przypalił (bo będzie gorzki!). Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatałową. Wykładamy na talerz. Podajemy z gorącymi warkoczami.

Twoje notatki do przepisu: