

ANIA STARMACH

Kurczak, marchewka i groszek

Co kupić?

Danie główne

- 2 piersi z kurczaka
- 6 marchewek
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy
- 400g groszku cukrowego
- 500g szpinaku
- sól, pieprz

Bułka tarta

- 1.5 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki masła
- sól

Jak przygotować?

Danie główne

1. Piekarnik nastaw na temperaturę 180 stopni.
2. Marchewkę umyj, przekrój wzdłuż na połówki lub na ćwiartki (jeśli marchewki są duże). Przełóż je do żaroodpornej foremki, dodaj łyżkę oliwy, sól, pieprz. Piecz około 25 minut (marchewka powinna być miękka, ale też lekko chrupiąca).
3. Ząbki czosnku obierz i pokrój na ćwiartki.
4. Piers kurczaka umyj i wytrzyj, natrzyj solą i pieprzem. Małym nożykiem zrób kilka głębszych nakuć w mięsie, włóż w nie kawałki czosnku.
5. Oliwę rozgrzej na patelni, przysmaż na niej kurczaka z obu stron na złoty kolor (około 2 minut z każdej strony).

ANIA STARMACH

6. Mięso przełóż do żaroodpornej foremki, włóż do piekarnika na około 15 minut (małe piersi – 12 minut, duże – 17). Mięso może piec się razem z marchewką.
7. Aby przygotować groszek, przepłucz go, po czym wrzuć na wrzątek i gotuj około 5 minut (poradę, jak ugotować groszek znajdziesz tutaj).
8. Na patelni po kurczaku rozgrzej oliwę, dodaj szpinak, sól, pieprz. Smaż przez 3–4 minuty.

Bułka tarta

9. Następnie patelnię przetrzyj, rozpuść masło, dodaj bułkę tartą. Smaż, aż bułka lekko zbrązowieje, dodaj sól.
10. Upieczonego kurczaka pokrój, dodaj: marchewkę, groszek, szpinak. Dodaj bułkę tartą.
Smacznego!