

ANIA STARMACH

Pierś kurczaka, purée selerowe i marchewka

Co kupić?

- 1 pierś kurczaka
- 1 seler
- 4 marchewki
- 500ml mleka
- 1 łyżka masła
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz

Jak przygotować?

1. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 stopni.
2. Marchewki obierz, przekrój na pół, ułóż w naczyniu żaroodpornym, polej oliwą i wstaw na około 30–40 minut do rozgrzanego piekarnika (czas pieczenia zależy od tego, czy wolisz marchewkę bardziej czy mniej chrupiącą).
3. Czosnek obierz i pokrój na 3–4 mniejsze słupki.
4. Pierś kurczaka natnij głęboko małym nożykiem w kilku miejscach, włóż w nie kawałki czosnku, polej sokiem z cytryny, mięso obsyp solą, pieprzem i tymiankiem.
5. Na patelni rozgrzej oliwę, przysmaż na niej kurczaka z każdej strony na złoty kolor (około 2 minuty na stronę).
6. Po tym czasie przełóż mięso do naczynia z marchewką i piecz około 20 minut (jeśli pierś jest bardzo duża, piecz 25 minut).

ANIA STARMACH

7. Seler obierz małym nożykiem (nie obieraczką, bo skórka jest za twarda). Pokrój w grubą kostkę, umieść w rondelku, zalej mlekiem, dodaj dużą szczyptę soli, gotuj 15–20 minut, aż zmięknie (sprawdź to, wbijając nóż w kawałek selera, jeśli wbijesz bez żadnego kłopotu, możesz zakończyć gotowanie).
8. Ugotowany seler przełóż do wysokiego naczynia, dodaj masło, 2–3 łyżki mleka, zmiksuj blenderem na purée.
9. Pierś kurczaka przełóż na talerz, podawaj z marchewką i selerowym purée.