



KLASYKI Z KURCZAKA • KURCZAK PIECZONY (CAŁY, UDKA, PAŁKI, ZAPIEKANKI, ZIOŁOWO-CZOSNKOWY, CYTRYNOWY)

CHUDE BIAŁKO, ZDROWE TŁUSZCZE

Pieczone Udka Kurczaka w Sosie Czosnkowo-Maślanym

Soczyste udka kurczaka pieczone w bogatym sosie czosnkowo-maślanym.

Masz dość suchego kurczaka? Te niezwykle wilgotne i aromatyczne udka są pieczone w prostym sosie czosnkowo-maślanym. Idealne na szybki, satysfakcjonujący rodzinny posiłek.

PORCJE	PRZYGOTOWANIE	GOTOWANIE	TEMPERATURA	POZIOM TRUDNOŚCI
4	10 min	30 min	200°C	Łatwy

SKŁADNIKI

800 g	udka kurczaka, z kością i skórą	4 łyżki	niesolone masło, roztopione
4 ząbki	czosnek, posiekany	1 łyżeczka	suszony tymianek
0,5 łyżeczki	sól	0,25 łyżeczki	czarny pieprz
2 łyżki	świeża natka pietruszki, posiekana (do dekoracji)		

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 01 Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż udka kurczaka skórą do góry w naczyniu żaroodpornym.
- 02 W małej misce wymieszaj roztopione masło, posiekany czosnek, suszony tymianek, sól i pieprz.
- 03 Równomiernie polej udka kurczaka mieszanką czosnkowo-maślaną, upewniając się, że są dobrze pokryte.
- 04 Piecz przez 30 minut, lub do momentu, gdy kurczak będzie upieczony, a skórka złocistobrązowa.
- 05 Pozostaw kurczaka do odpoczynku na 5 minut przed podaniem. Udekoruj świeżą posiekaną natką pietruszki.
- 06 Podawaj na gorąco z ulubionymi dodatkami, takimi jak pieczone warzywa lub puree ziemniaczane.

WSKAZÓWKA

Aby uzyskać chrupiącą skórkę, przed polaniem mieszanką czosnkowo-maślaną dokładnie osusz udka kurczaka ręcznikami papierowymi.



Nº 038

KLASYKI Z KURCZAKA • KURCZAK Z PATELNI I STIR-FRY (SZYBKI, CZOSNKOWO-MAŚLANY, TERIYAKI, FAJITA, KREMOWY)

CHUDE BIAŁKO I KOLOROWE WARZYWA

Klasyczne Kurczak *Fajitas*

Orzeźwiający kurczak i warzywa z patelni z dymnym, łagodnym posmakiem.

Szybko podsmażone paski kurczaka i kolorowe papryki z aromatyczną mieszanką przypraw. Idealne na szybki, sycący posiłek w ciągu tygodnia.

🕒
PORCJE
4

🔥
PRZYGOTOWANIE
15 min

🕒
GOTOWANIE
15 min

🔥
TEMPERATURA
—

🌟
POZIOM
TRUDNOŚCI
Łatwy

SKŁADNIKI

500 g	pierś lub udka kurczaka, pokrojone w cienkie paski	1 duża	cebula, pokrojona w plasterki
2 papryki (dowolnego koloru), pokrojone w plasterki		1 łyżeczka	oliwy z oliwek
1 łyżka	przyprawy fajita (gotowej lub domowej)	1 łyżeczka	czosnku w proszku
0,5 łyżeczki	kminu rzymskiego	—	Sól i czarny pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 01 Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu, na dużym ogniu. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż się zarumieni.
- 02 Do patelni z kurczakiem dodaj pokrojoną cebulę i papryki.
- 03 Posyp mieszankę przyprawą fajita, czosnkiem w proszku, kminem rzymskim, solą i pieprzem.
- 04 Wszystko dobrze wymieszaj, aby przyprawy równomiernie pokryły kurczaka i warzywa.
- 05 Gotuj jeszcze przez 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą lekko chrupiące.
- 06 Podawaj natychmiast z ulubionymi tortillami i dodatkami, takimi jak salsa czy kwaśna śmietana.

WSKAZÓWKA

Nie przepełniaj patelni; w razie potrzeby smaż kurczaka partiami, aby lepiej się zarumienił. Zapewni to pyszny, niegotowany na parze smak.



Nº 102

KLASYKI Z KURCZAKA • GULASZE, ZUPY I POTRAWKI (ROSÓŁ, CURRY, PAPRYKOWY, KREMOWY, Z MAKARONEM, SYCĄCY)

POSIŁEK BOGATY W BIAŁKO, ROZGRZEWAJĄCY

Kremowa Zupa z Kurczakiem i Makaronem

Komfortowa zupa z kurczakiem i makaronem, z kremowym, wytrawnym bulionem.

Klasyczna, kremowa zupa z kurczakiem i makaronem, łatwa do przygotowania i idealna na szybki, sycący rodzinny posiłek. Pełna delikatnego kurczaka i makaronu dla najwyższego komfortu.

🕒
PORCJE
4

🕒
PRZYGOTOWANIE
15 min

🕒
GOTOWANIE
25 min

🔥
TEMPERATURA
—

🌟
POZIOM
TRUDNOŚCI
Łatwy

SKŁADNIKI

300 g pierś z kurczaka, ugotowana i poszarpana

150 g makaron jajeczny

1 łyżka masło

— sól i czarny pieprz do smaku

1 l bulion drobiowy

100 ml śmietanka 30% lub 36%

1 łyżeczka tymianek suszony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 01** W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu i podsmaż tymianek przez 30 sekund, aż uwolni aromat.
- 02** Wlej bulion drobiowy i doprowadź do delikatnego wrzenia, zeskrobując wszelkie przypalone kawałki z dna garnka.
- 03** Dodaj makaron jajeczny i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zazwyczaj około 7-10 minut.
- 04** Dodaj ugotowanego, poszarpanego kurczaka i podgrzewaj przez około 2 minuty.
- 05** Zmniejsz ogień do minimum, a następnie powoli wmieszaj śmietankę, aż się połączy.
- 06** Dopraw obficie solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.
- 07** Podawaj gorące, upewniając się, że każda porcja zawiera dobrą ilość kurczaka i makaronu.

WSKAZÓWKA

Użyj resztek kurczaka z rożna dla jeszcze szybszego posiłku. Upewnij się, że zupa nie wrze po dodaniu śmietanki, aby zapobiec jej zwarzeniu.