

Pierś z kurczaka w sosie ze szparagów i cykorii

Już tradycyjnie, najlepsze dania, w moim wydaniu, powstają po analizie zawartości lodówki, z użyciem miary „na oko”. I tak też, powstało danie dla dwóch osób.

W ostatnim czasie w mojej lodowce odnalazłam:

Pojedynczą pierś z kurczaka,

Szparagi zielone - pęczek,

Cykorie (2 główki),

Serek kozi „NaTurek Nasz Kozi Serek do smarowania”

Przyprawy - sól, pieprz, papryka słodka, czosnek granulowany, olej (to już nie w lodówce, ale było ogólnie dostępne w kuchni).

Popatrzyłam, pomyślałam , wyciągnęłam woka i do dzieła.

Pierś z kurczaka umyłam, wytarłam ręcznikiem, przyprawiłam. Odłożyłam na 20 min do lodówki, aby mięso przeszło przyprawami. Po tym czasie do łoka wlałam olej, rozgrzałam aby uzyskać wysoką temperaturę i obsmarzyłam mięso. Tradycyjnie na mocnym ogniu, 2 minuty, prawa, lewa strona.

W tak zwanym międzyczasie umyłam i przygotowałam szparagi. Mój sposób na szparagi? - ja po prostu łapię za dwa końce biednego szparaga i nagięłam, gdy się złamie, odrzucam część dolną a część górną wykorzystuję do obiadu. Ja miałam akurat szparagi zielone bardzo cienkie, ale jeśli trafią się nam grubsze, proponuję oskrobać je obieraczką aby uniknąć łykowatości potrawy. Przygotowuję również cykorię. Umyłam ją, a następnie podzieliłam na listki.

Lekko wilgotne warzywa, (specjalnie ich nie odsączałam), wrzucam na obsmażone mięso, a woka przykrywam pokrywką. Mięso dusi się z warzywami. Z nieodsączonej wody i soku z warzyw tworzy się sos, w którym całość się dusi. Cały proces trwa 10 min, do chwili, aż woda odparuje, warzywa zmiękną a mięso będzie mięciutkie i soczyste. Następnie dodaje 2-3 łyżki sera koziego. Energicznie mieszam, aby ser się równomiernie rozprowadził i powstał aksamitny sos.

W mojej wersji serwowałam mięso z ziemniakami,(bo akurat miałam), ale myślę że, byłby to też doskonały duet do makaronu lub ryżu.

Smacznego



