Kokosowe piersi

data aktualizacji: 2020.05.05 autor: Redakcja



Składniki:

- 2 całe piersi kurczaka
- 2 łyżki oleju
- natka kolendry

Marynata:

- 2 łodygi trawy cytrynowej
- 2 zielone papryczki chili
- 2 ząbki czosnku
- 400 ml mleka kokosowego
- sok wyciśnięty z 2 limonek
- 5 łyżek jasnego sosu sojowego
- 2 łyżeczki cukru

Sposób przygotowania:
NA MARYNATĘ: łodygi trawy cytrynowej oczyszczamy z twardych zewnętrznych warstw, siekamy.
Opłukane strąki chili kroimy na pół, usuwamy pestki, strąki siekamy.
Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę.
Wszystko mieszamy z mlekiem kokosowym, sokiem wyciśniętym z limonek, sosem sojowym i cukrem.

Piersi kurczaka płuczemy, osuszamy, wkładamy do marynaty, odstawiamy pod przykryciem na 2 godziny.

Rozgrzewamy piekarnik oraz żaroodporną formę do temperatury 80 st. (góra i dół).
Mięso wyjmujemy z marynaty (marynatę zostawiamy), osuszamy.
Na patelni rozgrzewamy olej, na średnim ogniu obsmażamy mięso z każdej strony po 2 minuty. Przekładamy do żaroodpornej formy i pieczemy na środkowej półce ok. 45 minut, aż temperatura wewnątrz mięsa osiągnie 70 st.

ROBIMY SOS: tuż przed końcem pieczenia, na patelni (nieumytej po obsmażaniu) podgrzewamy na małym ogniu marynatę.

Kolendrę płuczemy, osuszamy i siekamy.
Kurczaka podajemy z sosem, posypujemy kolendrą.
W podobny sposób przygotujemy piersi kaczki: nacinamy skórę opłukanej i osuszonej piersi, nacieramy solą, pieprzem, obsmażamy minutę od strony skóry, 2 minuty z drugiej.
Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 80 st. ok. godziny, aż temperatura w środku mięsa osiągnie 65 st.
Z 2 pomarańczy umytych w gorącej wodzie i osuszonych ocieramy skórkę i wyciskamy sok.
Na rozgrzaną patelnię z tłuszczem kaczki wsypujemy 2 łyżki cukru pudru, mieszamy.
Wlewamy sok z pomarańczy i 4 łyżki octu balsamicznego, mieszamy, podgrzewamy na średnim ogniu mniej więcej 2 minuty.
Wsypujemy skórkę otartą z pomarańczy, doprawiamy solą i pieprzem. Podajmy do piersi kaczki.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/35467-kokosowe-piersi