

Udka pieczone glazurowane z warzywami

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: Renafa, dnia 22 Stycznia 2011r. o 19:49

Tagi: kurczak miód majonez

Rodzaj dania: dania główne

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kurczak - udko	4	szt.	mięsa
marchew	1/2	szt.	warzywa
cebula	1	szt.	warzywa
por	1	szt.	warzywa
seler	1/4	szt.	warzywa
majonez	2	łyżka	płatny i sosy
miód	2	łyżka	dodatki
sos sojowy	3	łyżka	płatny i sosy
czosnek	3	ząbek	warzywa
sól	1/2	łyżka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
olej słonecznikowy	2	łyżka	płatny i sosy
musztarda sarepska	4	łyżka	płatny i sosy
przyprawa do kurczaka złocista Kamis	1	łyżka	przyprawy i zioła
woda	1/3	szklanka	płatny i sosy
papryka słodka	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
papryka ostra	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła

Opis

Udka dokładnie wypłukać, osuszyć ręcznikiem papierowym. Czosnek zmiądzony w prasce rozetrzeć z łyżeczką soli i wetrzeć w kurczaka.

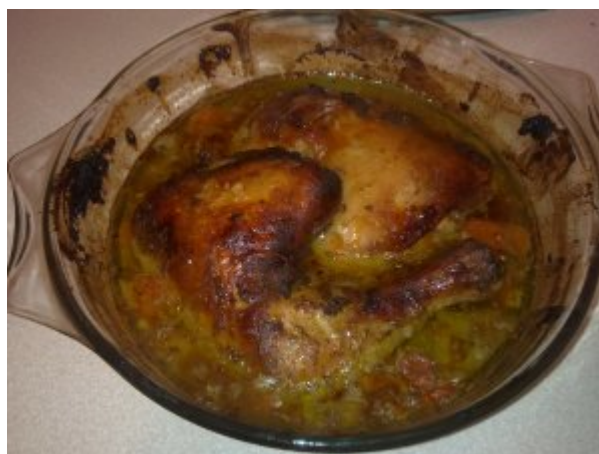
Składniki marynaty (1 łyżka miodu, sos sojowy, olej, musztarda, przyprawa do kurczaka) wymieszać razem, natrzeć marynatą udka. Włożyć do naczynia żaroodpornego i wstawić do lodówki na noc lub minimum na 2-3 godziny.

Cebulę pokroić w kostkę, pora w krążki, marchewkę w talarki, selera "w zapałkę".

Można dodać zieloną nać z selera pokrojoną drobno.

Wymieszać, połączyć z majonezem.

Tak przygotowane warzywa poukładać dookoła kurczaka.



Kurczaka z wierzchu posmarować połową porcji glazury (woda, ostra lub słodka papryka 1łyżka miodu) za pomocą pędzelka lub łyżką.

Po godzinie pieczenia, jak skórka z wierzchu będzie przyrumieniona na złoty kolor - kurczaka ostrożnie odwrócić na drugą stronę i posmarować drugą częścią glazury. Pozostałe pół godziny kurczaka pieczemy bez przykrycia aż skórka zrumieni się na złoty kolor.
Piec kurczaka ok. 1godziny

Tak przygotowany kurczak jest aromatyczny i soczysty, dodatkowo mamy pyszny sosik z warzywami.

Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 1godz. 0min.
Cana:
Liczba kalorii: