



POLLO EN TINTO VINO

Normatyw surowcowy:

- 3 kg piersi z kurczaka
- 500ml wina czerwonego
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 5 marchwi
- 4 ziemniaki
- 2 pomidory
- 4 łodygi selera
- 100 ml miodu
- 200ml oliwy z oliwek
- 100ml olej
- 40ml tapioki w płynie
- Nać pietruszki
- Sól, pieprz



Źródło: zbiory własne

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa należy umyć i obrać. Marchew, selera, pomidory pokroić w dużą kostkę. Ziemniaki w jeszcze większe kawałki. Cebulę w piórka. Czosnek w cienkie plasterki. Oliwę wymieszać z olejem. Piersi z kurczaka pokroić w kawałki wystarczające na dwa kęsy. Następnie wymieszać je w 100 ml oliwy z dużą ilością soli. Smażyć na patelni na wymieszanym wcześniej tłuszczu aż do zarumienienia się mięsa na brązowo-złoty kolor. Pozostały, nieużyty tłuszcz wlać do garnka i smażyć na nim czosnek i cebulę. Gdy będą już lekko przyrumienione dodać resztę warzyw i kurczaka. Zalać wszystko winem. Czekać aż alkohol wyparuje, co 5 minut mieszając. Doprawić solą, pieprzem i miodem. Zagęścić danie poprzez dolanie tapioki. Gotować jeszcze przez parę minut. Na koniec dorzucić posiekaną pietruszkę

RESTAURANTE EL POBLET

Bartoszewicz Karolina, klasa III K