Medaliony z kurczaka z wykwintnym sosem

Trudność:

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 20min
Całkowity czas: 35min , Porcja: **4**

0 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczy , **0 g** Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: https://srecepty.pl/medaliony-z-kurczaka-z-wykwintnym-sosem

Przygotowanie

Mięso opłukać i osuszyć. Natrzeć solą, pieprzem. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć piersi. Przygotować sos: cebulę drobno posiekać, jabłko zetrzeć na tarce. Chrzan wymieszać z żurawiną lub borówką, dodać cebulę i jabłko. Wszystko połączyć z winem, doprawić sokiem z cytryny, cukrem, solą i pieprzem. Filety zalać sosem i dusić wszystko razem około 15-20 minut na wolnym ogniu.

Składniki

- 4 filety z piersi z kurczaka
- 2 łyżki chrzanu
- 3/4 szklanki żurawiny lub borówki do mięs
- 1 kwaśne jabłko
- 1/2 szklanki wina czerwonego
- sok z połowy cytryny
- 1 cebula
- sól
- pieprz
- cukier
- olej

Kategorie

Dzień Matki, Urodziny, Specjalny dzień, Wielkanoc, Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Tańsze, Drób i królik, Owoce, Warzywa, Klasyka, Pokarmy na każdy dzień, Rodzina, Smukła dziewczyna, Wizyta, Dania główne