

Roladki z udek kurczaka na owocowym pęczotko z grzybami



Składniki

2 szt. - udko z kurczaka
4 łyżka - domowa sałatka
z kapusty i buraków
1 szczypta - sól
2 szczypta - pieprz świeżo
mielony
1 szt. - ząbek czosnku
1 szczypta - tymianek
2 łyżka - olej rzepakowy
1/2 szklanka - sok
pomarańczowy
1 szklanka - kasza pęczak
300 g - pieczarki
1 szt. - cebula
1 łyżka - sos sojowy
1 łyżeczka - tabasco
1 szt. - natka pietruszki
pęczek
200 ml - piwo jabłkowe
2 łyżka - olej rzepakowy
1 szczypta - sól morską
1 szczypta - pieprz świeżo
mielony

Opis wykonania

Pomysł na niebanalny odświeżony obiad, a może całkiem zwykły. Nie wymaga zachodu, jedynie umiejętności wytrybowania kości z udka.

Udka wytrybować z kości, żeby otrzymać zwarty płat. Sól, pieprz wymieszać z przeciśniętym czosnkiem. Mięso od wewnątrz posmarować pasta czosnkową. Na wierzch wyłożyć porcję sałatki z kapusty, zawinąć ściśle w roladkę, obwiązać białą bawełnianą nicią. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju rzepakowego, obrumienić z każdej strony mięso, a następnie podlać sokiem pomarańczowym. Zmniejszyć gaz, smażyć przez 20 minut. Gdy sok częściowo odparuje w trakcie smażenia dolać wody. Gotową roladkę wyjąć z sosu, zdjąć nici. Podać na pęczotto.

Pęczotto: Kaszę ugotować w osolonej wodzie wg wskazań na opakowaniu. Wyjąć i odstawić na durszlak, żeby odciekła z nadmiaru wody. Grzyby pokroić w kostkę, cebule w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebule, grzyby i razem chwile smażyć. Na patelnie dołożyć ugotowaną kaszę, wymieszać, dodać sos sojowy i tabasco, podlać piwem jabłkowym, przykryć i dusić na wolnym ogniu 5 minut, co jakiś czas mieszając żeby się nie przypaliło. Jeśli płyn wyparuje można podlać trochę wodą. Na koniec do kaszy wlać sos od roladek, dodać posiekaną natkę i wymieszać. Doprawić wszystko pieprzem. Porcje wyłożyć na talerze razem z roladką z kurczaka.