

Pieczona pierś z kurczaka z warzywnym ratatouille

Pieczona pierś z kurczaka z warzywnym ratatouille

Soczysta pierś z kurczaka w aromatycznej marynacie, podana na łożku z kolorowych warzyw to propozycja, która zachwyci nawet wybrednych smakoszy. Klasyczne francuskie ratatouille w połączeniu z delikatnym mięsem drobiowym tworzy harmonijne danie pełne smaku i aromatu. Przygotowanie jest proste – wystarczy zamarynować mięso w mieszance sosu Hellmann's, sosu sojowego i odrobiny cukru, a następnie upiec je w piekarniku. Warzywa pokrojone w grubą kostkę, podsmażone z czosnkiem i przyprawami stanowią doskonałą bazę dla soczystego kurczaka.

Dla kogo?

To danie idealne dla osób ceniących zdrowe, pełnowartościowe posiłki. Połączenie chudego mięsa z dużą porcją warzyw dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Sprawdzi się zarówno na rodzinny obiad, jak i na kolację w gronie przyjaciół. Dzięki prostocie przygotowania, nawet początkujący kucharze poradzą sobie z tym przepisem.

Na jaką okazję?

Pieczona pierś z kurczaka z ratatouille to świetna propozycja na codzienny obiad, ale również na nieformalną kolację z gośćmi. Kolorowe warzywa i apetycznie wyglądające mięso tworzą efektowne danie, które można podać zarówno w ciepłe letnie dni, jak i w chłodniejsze miesiące, gdy potrzebujemy rozgrzewającego posiłku.

Czy wiesz, że?

Ratatouille to tradycyjne danie z regionu Prowansji we Francji. Pierwotnie było to proste danie wiejskie, przygotowywane z sezonowych warzyw. Dziś jest znane na całym świecie, również dzięki popularnej animacji o tym samym tytule. Klasyczne ratatouille zawiera bakłażany, cukinie, paprykę, cebulę i pomidory.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi częściami kurczaka – uduka czy skrzydełka również świetnie sprawdzą się w tym przepisie. Jeśli lubisz grillować, wypróbuj tę marynatę podczas letniego grillowania. Ratatouille możesz podać również z bagietką jako samodzielne danie wegetariańskie lub jako dodatek do innych mięs.