



КУРОЧКА ПИРИ-ПИРИ С ПЮРЕ ИЗ БАТАТА

В отсутствии телевидения все таки есть огромные плюсы! В воскресенье выдался ленивый день и я решила что-то посмотреть по тв. Посмотрела два интервью на ютюб, которые давно себе сохранила и не могла найти время на них. И тут зашла в раздел с телепередачами, в программе в которой мы смотрим обычно кино и сериалы. Была удивлена найти сборники всех сезонов мастершеф, адской кухни и тп. Но включила сборник Джейми Оливер, ужин за 30 минут. Первый сезон, первая серия... и я уже знаю, что я буду есть на ужин!

Совершенно случайно у меня в наличии все оказалось из продуктов. А батат ждал своего часа целых две недели! Я конечно же внесла свои изменения в рецепты! Все получилось безумно вкусно! Особенно сочетания острого соуса к курице и сладкого батата!



Понадобится:

куриные бедра - 10 штук
перец красный - 2-3 штуки разного цвета
перец острый - 1 стручок
лук красный - 1 штука
лимон - 2 штуки
петрушка - 1 пучок
вустерский соус - 1 столовая ложка
уксус - 1 столовая ложка
батат (сладкий картофель) - 2 клубня
руккола - 100 граммов
тимьян и розмарин - по несколько веточек
микрозелень
соли и перец по вкусу
оливковое масло - 3 столовые ложки
масло для жарки - 1 столовая ложка

Приготовление:

Куриные бедра помой, обсуши и сделай хаотичные надрезы со стороны кости, немного оголив ее.
Хорошо разогрей сковороду и на небольшом количестве масла обжарь бедра до золотистого цвета, сначала выложив из кожи вниз. Посоли и поперчи во время жарки.



Разогрей духовку до 200 градусов и сделай соус. Для этого крупно наруби лук, острый перец и петрушку. Уложи все в чашу блендера, влей 2 столовые ложки оливкового масла, сок 1,5 лимонов и перебей в однородную массу. Доведи соус до вкуса солью и влей на дно большой формы для запекания.



Выложи на соус подрумяненную курочку, а в сковороде в которой жарилась курица, обжарь крупные кусочки сладкого перца. Перец выложи к курице, сверху выложи тимьян и розмарин, еще немного посоли и отправь в духовку на полчаса.



Тем временем сделай пюре из батата. Для этого очисти его, нарежь крупно и уложи в глубокую, не пластиковую емкость (которую можно использовать в микроволновке). Выдави сок из оставшейся половинки лимона и сам лимон тоже положи к батату.

Накрой керамической тарелкой и отправь на 15 минут в микроволновку с мощностью 700 Вт.



Готовый батат разомни, посоли и полей оливковым маслом. Мытую рукколу смешай с микрозеленью, посоли и полей оливковым маслом.