

# Przepiórka z czarnym jarmużem i bobem

Czas ogółem **50 min** 20 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania **30 min** Czas oczekiwania

## SKŁADNIKI

10 porcj(e/i)

### Przepiórki:

**10** przepiórek, gotowych do pieczenia

**100 ml** Naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman

**100 ml** oliwy z oliwek

### Warzywa:

**2** cytryny ekologiczne, cienko pokrojone

**800 g** bobu z puszki, po odsączeniu

**400 g** zielonych oliwek, po odsączeniu

**100 g** młodego czosnku, obranego

**300 g** cebulek perłowych, obranych

**200 ml** oliwy z oliwek

**200 ml** bulionu drobiowego

**100 ml** Naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman

**2** gałązki cząbrzu letniego, z oderwanymi listkami  
Świeżo zmielony pieprz

### Jarmuż:

**50 ml** oliwy z oliwek

**300 g** czarnego jarmużu, przyciętego

**150 g** nasion słonecznika

**50 ml** bulionu warzywnego

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Wymieszaj przepiórki z Ekologicznym sosem sojowym Kikkoman i marynuj przez co najmniej 1 godzinę.

### Krok 2

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra/dół). W dużej misce umieść plasterki cytryny, bób, oliwki, czosnek i cebulę. Wymieszaj z oliwą, bulionem drobiowym, Ekologicznym sosem sojowym Kikkoman i pieprzem, a następnie rozłóż płasko na blachach do pieczenia. Piecz w piekarniku przez około 30 minut.

### Krok 3

Skrop przepiórki oliwą i umieść na kratce. Piecz w piekarniku przez około 20 minut.

### Krok 4

Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu i podsmażaj jarmuż przez 1-2 minuty. Dodaj nasiona słonecznika i zalej bulionem. Krótko zagotuj, a następnie odsącz na ręczniku papierowym przed podaniem.

### Krok 5

Wyjmij warzywa z piekarnika i dodaj cząber.

### Krok 6

Podawaj po jednej przepiórce na talerzu z warzywami, jarmużem i odrobiną sosu z pieczenia.

