KIKKOMAN

Pieczone udka z kurczaka na ragout z soczewicy

Czas ogółem **60 min** **60 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.152 kJ / 751 kcal

Tłuszcz: **31,3 g** Białko: **51,7 g**
Węglowodany: **52,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Kurczak

4	udka z kurczaka
2	cebule
200 ml	wytrawnego białego wina
6 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2	liście laurowe
2 łyżki	oleju rzepakowego
1 łyżeczka	mielonej papryki
1 łyżka	miodu

Ragout z soczewicy

200 g	brązowej soczewicy
3 łyżki	oleju rzepakowego
500 ml	bulionu warzywnego
5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
150 g	obranych ziemniaków
100 g	boczku pokrojonego w kostkę
200 g	obranych batatów
150 g	świeżej zielonej fasolki
1	gałązka rozmarynu
1	ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Soczewicę opłucz i namocz w zimnej wodzie. Opłucz i osusz rozmaryn.

Krok 2

Obierz ziemniaki i bataty i pokrój na kawałki wielkości orzechów laskowych. Fasolę opłucz, osusz i pokrój na ok. 2 cm kawałki.

Krok 3

Obierz i drobno posiekaj czosnek. Rozmaryn drobno posiekaj.

Krok 4

Podsmaż boczek na patelni z 3 łyżkami oleju rzepakowego. Odcedź namoczoną soczewicę i dodaj do boczku. Dodaj ziemniaki, bataty, rozmaryn, czosnek i fasolę. Wlej bulion warzywny i 5 łyżek sosu sojowego Kikkoman. Gotuj na małym ogniu przez ok. 20 minut. Zdejmij z ognia.

Krok 5

Rozgrzej piekarnik do 200°C.

Krok 6

Wymieszaj 2 łyżki oleju rzepakowego z 4 łyżkami sosu sojowego Kikkoman, papryką i miodem. Cebule obierz i przekrój na pół. Zamarynuj udka z kurczaka i cebulę w marynacie sojowo-paprykowej.

Przełóż do brytfanny i wsadź do piekarnika.

Krok 7

Udka z kurczaka piecz przez ok. 5 minut. Wlej białe wino i 2 łyżki sosu sojowego Kikkoman. Dodaj 2 liście laurowe.

Krok 8

Przykryj brytfannę i piecz na środkowej półce przez ok. 15 minut. Zdejmij pokrywkę z brytfanny i pozostaw udka z kurczaka w piekarniku na kolejne 15 minut, żeby się przyrumieniły. Podawaj z ragout z soczewicy.