

# Pieczone udka z kurczaka na ragout z soczewicy

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

Wartości odżywcze (na porcję)  
**3152 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.