

Udka kurczaka w ziołowej panierce po śródziemnomorsku z przypalonym rozmarynem

Soczyste udka kurczaka z kością, nasycone aromatycznymi ziołami i balsamico, tworzą przyjazny dla poziomu cukru we krwi obiad z jednej patelni, który jest zarówno sycący, jak i pożywny.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 40 min Razem: 55 min Porcje: 5

GL 0.8 / GI 14

Składniki

approximately 5-6 thighs udka kurczaka z kością i skórą

świeże gałązki rozmarynu

oliwa z oliwek extra virgin

from half a lemon świeży sok z cytryny

ocet balsamiczny

świeże ząbki czosnku

plus extra for seasoning sól koszerne

czarny pieprz

logifoodcoach.com/recipes/udka-kurczaka-w-ziolowej-panierce-po-sroziemnomorsku

suszone oregano

or 1 medium yellow onion, sliced szalotki, posiekane

świeża cytryna, pokrojona w cienkie plasterki

for garnish świeża natka pietruszki, posiekana

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 200°C. Wyjmij 10 udek kurczaka z lodówki i dokładnie osusz je ręcznikami papierowymi, co zapewni chrupiącą skórę. Odstaw w temperaturze pokojowej na 15-20 minut podczas przygotowywania ziołowej marynaty.

Step 2

Rozgrzej suchą patelnię żeliwną lub patelnię z grubym dnem na średnim ogniu. Dodaj 4 gałązki rozmarynu bezpośrednio na suchą patelnię i opiekaj przez 3-4 minuty, od czasu do czasu obracając, aż liście staną się aromatyczne i pojawią się na nich przypalone ślady. To wzmacnia aromatyczne olejki i tworzy głębszy smak.

Step 3

Zedrzyj przypalone liście rozmarynu z drewnianych łodyg i przełóż do średniej miski. Dodaj 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny, 2 łyżki octu balsamicznego (niewielka ilość, która dodaje smaku bez znaczącego wpływu na poziom cukru we krwi), 4 posiekane ząbki czosnku, 1 łyżeczkę soli, 0,5 łyżeczki czarnego pieprzu i 1 łyżeczkę suszonego oregano. Ubij energicznie, aż marynata będzie dobrze wymieszana i aromatyczna.

Step 4

Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni żaroodpornej na średnio wysokim ogniu, aż zacznie lśnić. Delikatnie przypraw wszystkie 10 udek kurczaka pozostałą solą, następnie ostrożnie ułóż je skórą w dół na gorącej patelni, pracując partiami, jeśli to konieczne. Smaż bez przesuwania przez 8-10 minut, od czasu do czasu obracając patelnię dla równomiernego zrumienienia, aż skórka stanie się głęboko złota i łatwo odejdzie od patelni.

Step 5

Ostrożnie zlej nadmiar wytopionego tłuszczu z patelni, zostawiając około 1 łyżki dla wilgotności. Odwróć udko kurczaka skórą do góry i rozsyp 2 drobno posiekane szalotki wokół nich. Obficie posmaruj lub polej udko i szalotki ziołową marynatą, dbając o równomierne rozprowadzenie, następnie włóż plasterki cytryny między kawałki.

Step 6

Przenieś patelnię do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 25-30 minut, aż kurczak osiągnie wewnętrzną temperaturę 74°C w najgrubszej części, unikając kontaktu termometru z kością. Dla ekstra chrupiącej skórki przełącz na grill w temperaturze 260°C przez ostatnie 1-2 minuty, uważnie obserwując, aby nie przypalić.

Step 7

Wyjmij patelnię z piekarnika i przełóż kurczaka na deskę do krojenia. Luźno przykryj folią aluminiową i pozwól odpocząć przez 5-10 minut, co pozwoli sokom rozprowadzić się w całym mięsie. Podawaj 1-2 udko kurczaka na osobę (w zależności od wielkości i apetytu), udekoruj świeżo posiekaną natką pietruszki i polej sosem z patelni oraz skarmelizowanymi szalotkami dla maksymalnego smaku.