



Сладък картоф на фурна с пилешко в BBQ марината

⌚ 55—65 Минути   

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Пилешки гърди
4 бр.	Сладки картофи
100 g	Рукола
20 g	Магданоз, пресен
100 g	Чери домати, жълти или червени

За гресинга

3 с.л.	Зехтин
1 с.л.	Балсамов оцет
1 ч.л.	Мед
Щипка	♦ Морска сол
Щипка	♦ Черен пипер на зърна

За BBQ маринатата

4 с.л.	Зехтин
1 ч.л.	♦ Пушен червен пипер, млян
1 ч.л.	♦ Морска сол
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
1 ч.л.	♦ Риган, ронен
1 ч.л.	♦ Мащерка, ронена
1 ч.л.	♦ Розмарин, едро нарязан
1 ч.л.	♦ Чесън на гранули

- 1 Загрейте фурната на 190 °C (392°F), като използвате настройката за конвекционно печене. Набодете сладките картофи с вилица, намажете ги с малко олио и ги подгрейте върху тава, покрита с хартия за печене. Печете във фурната за около 50 минути (в зависимост от големината на картофите), докато омекнат отвътре.
- 2 Комбинирайте всички съставки за BBQ маринатата.
- 3 Изплакнете пилешките филета и подсушете с кухненска хартия. Натрийте с BBQ маринатата и сотирайте от двете страни в тиган, докато придобият приятен цвят. Поставете в тава и пъхнете във фурната при сладките картофи за последните 15 минути, необходими на картофите.
- 4 Измийте руколата и хубаво я подсушете. Изплакнете чери домати и ги нарежете наполовина. Комбинирайте всички съставки за гресинга за салатата. Измийте и нарежете магданоза на едро.
- 5 Извадете пилешките гърди от фурната и с две вилници раздърпайте месото. Смесете с образувалия се сок от тавата.
- 6 Направете разрез в горната част на сготвените сладки картофи и ги отворете. Напълнете с готовите пилешки филета. Добавете гресинг към салатата от рукола и чери домати и я разпределете по чиниите. Наредете сладките картофи с пилешко върху салатата. Гарнирайте с магданоза и сервирайте веднага.

