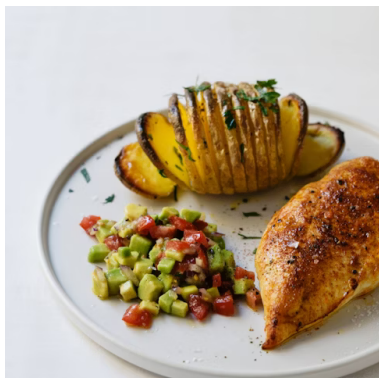




Печени пилешки гърди с картофени спирали и салца с авокадо

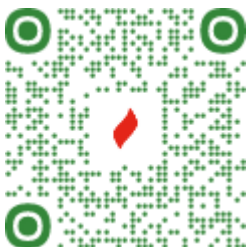
⌚ 35—40 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

4 бр.	Филе от пилешки гърди
4 бр.	Средно големи картофи
2 бр.	Авокадо
100 g	Чери домати
1	Червен лук, малък
1	Лайм
40 g	Магданоз, пресен
	Зехтин
1 ч.л.	♦ Куркума, мляна
1 ч.л.	♦ Червен пипер сладък, специален
Щипка	♦ Люто чили
Щипка	♦ Джинджифил, млян
Щипка	♦ Черен пипер на зърна



- 1 Загрейте фурната на 200 °C (392°F), като използвате настройката за конвекционно печене.
- 2 Измийте добре картофите и ги поставете между две азиатски клечки за хранене (алтернатива: две дървени лъжици). Използвайте остър нож, за да направите фини разрези в картофа, като използвате клечките, за да предотвратите разрязването на картофите докрай. Намажете с малко зехтин и посолете. Печете в тава, покрита с хартия за печене, за 30 минути, докато хубаво покафенят.
- 3 Изплакнете пилешките гърди и ги подсушете с кухненска хартия. Смесете 2 с.л. зехтин, половин с.л. сол и останалите подправки и използвайте това за маринование на пилешките гърди. Загрейте малко олио в незалепащ тиган и запържете пилешките гърди за около три минути от всяка страна.
- 4 Обелете и нарежете на ситно лука и нарежете на резени чери домати. Разрежете авокадото наполовина, отстранете костилката, след това с лъжица внимателно отстранете месестата част и нарежете на дребно. Смесете всичко заедно с малко зехтин и подправете на вкус със сок от лайм, сол и черен пипер.
- 5 Изплакнете и нарежете магданоза на едро.
- 6 Разпределете в чинии пилешките гърди с картофите и салцата, гарнирайте с магданоз и сервирайте.