

# KURCZAK W ROLI GŁÓWNEJ!

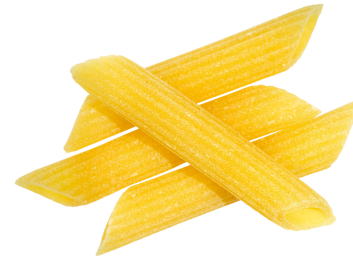
## MAKARON Z KURCZAKIEM W SOSIE MIODOWO-PIEPRZOWYM



Pierś z kurczaka



Sos sojowy



Makaron



Śmietana 30%



Miód



Parmezan

## CHRUPIĄCA KANAPKA Z KURCZAKIEM CAESAR



Pierś z kurczaka



Mąka pszenna



Bułka tarta



Musztarda dijon



Jajka



Sos Worcestershire



# WŁOSKIE PANINI Z KURCZAKIEM



Chleb włoski



Pesto



Oliwa z oliwek



Pierś z kurczaka



Czerwona papryka



Mozzarella

# PERUWIAŃSKI KURCZAK Z ZIELONYM SOSEM



Udka z kurczaka



Sos sojowy



Kolendra



Sok z limonki



Jogurt grecki



Czosnek



## SMAŻONY RAMEN Z KURCZAKIEM



Makaron ramen



Udka z kurczaka



Papryka



Groszek cukrowy



Sos sojowy



Imbir

## CURRY Z KURCZAKIEM I BATATAMI



Udka z kurczaka



Mleko kokosowe



Szpinak



Krojone pomidory



Imbir



Przyprawa curry



# KURCZAK, KTÓRY ROZPŁYWA SIĘ W USTACH



Pierś z kurczaka



Majonez



Parmezan



Czosnek w proszku



Cebula w proszku



Natka pietruszki

# KREMOWA ZUPA ENCHILADA Z KURCZAKIEM



Udka z kurczaka



Sos Enchilada



Czarna fasola



Kukurydza



Bulion drobiowy



Kwaśna śmietana





## MAKARON Z KURCZAKIEM W SOSIE ALFREDO



Pierś z kurczaka



Śmietana 30%



Parmezan



Masło



Makaron Fettucine



Czosnek

## KURCZAK Z WOLNOWARU



Pierś z kurczaka



Kwaśna śmietana



Bulion drobiowy



Suszone pomidory



Czosnek



Parmezan



# MAKARON Z KURCZAKIEM

## W SOSIE ALFREDO



### Składniki:

- 2 piersi z kurczaka, bez kości i skóry
- Sól i czarny pieprz, do smaku
- 2 łyżki (30 g) oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane (lub 3 g czosnku w proszku)
- 240 ml śmietanki 30%
- 100 g startego sera Parmesan
- 115 g masła
- 340 g makaronu fettuccine
- Świeża natka pietruszki, posiekana (do dekoracji)

### Przygotowanie:

1. Oprósz piersi z kurczaka solą i pieprzem.
2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu. Smaż kurczaka przez około 6-7 minut z każdej strony, aż będzie złocisty i w pełni wysmażony. Następnie zdejmij go z patelni i pokrój w paski.
3. Na tej samej patelni podsmaż czosnek przez około 1 minutę, aż zacznie intensywnie pachnieć.
4. Wlej śmietankę i doprowadź do lekkiego wrzenia. Dodaj masło i mieszaj, aż się rozpuści.
5. Stopniowo dodawaj starty Parmesan, mieszając, aż powstanie gładki i kremowy sos. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. W międzyczasie ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i dodaj do sosu.
7. Wrzuć pokrojonego kurczaka do makaronu i dokładnie wymieszaj.
8. Podawaj od razu, posypując świeżą natką pietruszki.



# SMAŻONY RAMEN Z KURCZAKIEM



## Składniki:

- 2 opakowania makaronu ramen (po 170 g każde, bez przypraw)
- 450 g udek z kurczaka, bez kości i skóry, pokrojonych na małe kawałki
- 2 łyżki (30 g) oleju roślinnego
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 szklanka (150 g) groszku cukrowego
- 1 marchew, pokrojona w cienkie słupki
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka (10 g) startego imbiru
- 3 cebulki dymki, pokrojone (białe i zielone części oddzielnie)
- 60 ml sosu sojowego
- 2 łyżki (30 g) sosu ostrygowego
- 1 łyżka (15 ml) oleju sezamowego
- 1 łyżeczka (5 g) cukru
- ¼ łyżeczki (1 g) białego pieprzu

## Przygotowanie:

1. W garnku zagotuj wodę na makaron ramen.
2. W międzyczasie przygotuj sos, mieszając w miseczce sos sojowy, sos ostrygowy, olej sezamowy, cukier i biały pieprz. Odstaw na bok.
3. Rozgrzej 1 łyżkę oleju na dużej patelni lub w woku na dużym ogniu. Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez 5-6 minut, aż będą złociste i dobrze wysmażone. Przełóż na talerz i odstaw.
4. Na tej samej patelni rozgrzej pozostały olej. Wrzuć paprykę, groszek cukrowy i marchew, smaż przez 2-3 minuty, aż warzywa będą jędrne, ale lekko miękkie.
5. Dodaj czosnek, imbir i białe części cebulki dymki. Smaż przez około 30 sekund, aż uwolnią aromat.
6. W tym samym czasie ugotuj ramen w wrzącej wodzie przez 2 minuty – powinien być lekko niedogotowany. Odcedź dokładnie.
7. Do warzyw dodaj usmażonego kurczaka, ugotowany ramen i przygotowany wcześniej sos. Smaż wszystko razem przez 2-3 minuty, dokładnie mieszając, aż składniki się połączą i będą dobrze podgrzane.
8. Podawaj od razu, posypując zieloną częścią cebulki dymki.



# WŁOSKIE PANINI Z KURCZAKIEM



## Składniki:

- 4 kromki włoskiego chleba, grubo krojone
- 2 łyżki pesto
- 1 pierś z kurczaka, ugotowana lub usmażona, przekrojona wzdłuż na pół
- 2 łyżki czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie piórka
- 60 ml pieczonej czerwonej papryki, pokrojonej w cienkie paski
- 115 g mozzarelli o niskiej wilgotności (częściowo odtłuszczonej)
- Spray do smażenia (lub odrobina oliwy)

## Przygotowanie:

1. Dwie kromki chleba równomiernie posmaruj pesto – nie żałuj!
2. Na każdej z nich ułóż połówkę piersi z kurczaka, a następnie podziel równo cebulę, pieczoną paprykę i mozzarellę. Przykryj drugą kromką chleba.
3. Rozgrzej opiekacz do panini i lekko natłuszc go sprayem lub oliwą.
4. Umieść kanapki w opiekaczu i grilluj przez 3-4 minuty z każdej strony, aż pieczywo stanie się chrupiące, a ser dobrze się rozpuści. Czas może się różnić w zależności od grubości chleba i urządzenia.
5. Gdy kanapka będzie gotowa, przekrój ją na pół i podawaj od razu, póki gorąca.



# PERUWIAŃSKI KURCZAK Z ZIELONYM SOSEM



## Składniki:

### Kurczak:

- 900 g udek z kurczaka (bez kości i skóry)
- 5 ząbków czosnku (obrane)
- 80 ml sosu sojowego
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- Szczypta czarnego pieprzu

### Zielony sos:

- 3 jalapeño (bez pestek i błonek, grubo posiekane)
- 1 szklanka świeżej kolendry (same liście)
- 2 cebulki dymki (posiekane, tylko zielona część)
- 2 ząbki czosnku (obrane)
- 120 ml majonezu
- 60 ml jogurtu greckiego
- 1 łyżka soku z limonki
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

## Przygotowanie:

### Kurczak:

1. W blenderze zmiksuj czosnek, sos sojowy, sok z limonki, oliwę, kmin rzymski, paprykę, oregano i szczyptę pieprzu, aż powstanie jednolita marynata.
2. Włóż kurczaka do dużej torebki strunowej lub miski, zalej marynatą i wstaw do lodówki na co najmniej 8 godzin (maksymalnie 24 godziny).

### Zielony sos:

1. W blenderze umieść wszystkie składniki oprócz oliwy i zmiksuj na gładką masę.
2. Przy włączonym blenderze powoli wlej oliwę, aby sos stał się kremowy.
3. Przełóż sos do miseczki i wstaw do lodówki do momentu podania.

### Sposób przygotowania kurczaka:

#### Na grillu:

1. Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury (około 175°C).
2. Wyjmij kurczaka z marynaty i lekko strząśnij jej nadmiar.
3. Połóż mięso na ruszcie, zamknij pokrywę i grilluj przez 5-6 minut z każdej strony, aż temperatura wewnętrzna osiągnie 75°C.

#### W piekarniku:

1. Rozgrzej piekarnik do 260°C.
2. Ułóż kurczaka w brytfannie (33×23 cm) i wlej do niej 250 ml wody.
3. Piecz bez przykrycia przez 30 minut, następnie przykryj folią aluminiową i piecz jeszcze 15 minut, aż temperatura wewnętrzna mięsa wyniesie 75°C.



# CHRUPIĄCA KANAPKA Z KURCZAKIEM CAESAR



## Przygotowanie:

### Sos Caesar:

1. Połącz wszystkie składniki sosu w miseczce i dobrze wymieszaj. Wstaw do lodówki, aby smaki się przegryzły.

### Kurczak:

1. Piersi kurczaka przekrój poziomo, aby uzyskać cienkie kotlety. Osusz ręcznikiem papierowym.
2. Przygotuj trzy miski do panierowania:
  - Pierwsza: mąka wymieszana z odrobiną soli.
  - Druga: jajka roztrzepane z mlekiem.
  - Trzecia: bułka tarta wymieszana z parmezanem.
3. Każdy kawałek kurczaka obtocz kolejno w mące, następnie w jajku, a na końcu w mieszance bułki tartej i parmezanu. Odkładaj na kratkę do momentu smażenia.
4. W głębokiej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu (powinien osiągnąć temperaturę ok. 175°C – jeśli wrzucisz okruszek bułki i zacznie skwierczeć, olej jest gotowy).
5. Smaż kurczaka przez około 2 minuty z każdej strony, aż stanie się złocisty i chrupiący. Jeśli któryś fragment nie zrumienił się równomiernie, możesz polać go gorącym olejem, aby wyrównać kolor.
6. Po usmażeniu przełóż na kratkę i natychmiast posól.

### Składanie kanapki:

1. Połącz posiekaną sałatę rzymską z sosem Caesar.
2. Jeśli chcesz, możesz podpiec bułki, aby były chrupiące.
3. Na dolnej części bułki połóż kawałek chrupiącego kurczaka, a na nim porcję sałatki Caesar.
4. Możesz dodać dodatkową warstwę sosu na wierzch. Przykryj drugą częścią bułki i podawaj od razu.

## Składniki:

### Kurczak:

- 2 piersi z kurczaka, przekrojone poziomo na pół
- 120 g mąki pszennej
- 120 g bułki tartej
- 30 g startego parmezanu
- 2 jajka
- 1 łyżka mleka
- Olej do smażenia
- 4 bułki
- ½ główki sałaty rzymskiej

### Sos Caesar:

- 60 ml majonezu lub jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 1 ząbek czosnku, starty
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- 2 łyżki startego parmezanu
- Sól i pieprz do smaku



# CURRY Z KURCZAKIEM I BATATAMI



## Składniki:

- 2 łyżki oleju kokosowego lub awokado
- 1 czerwona lub żółta cebula, drobno posiekana
- 1 papryczka serrano lub jalapeño, drobno posiekana (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki soli
- 680 g udek z kurczaka, bez kości i skóry, pokrojonych na małe kawałki
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 5 cm kawałek świeżego imbiru, obrany i starty (lub drobno posiekany)
- 2–3 łyżki przyprawy curry
- ½ łyżeczki indyjskiego czerwonego chili w proszku lub zwykłej papryki chili
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka garam masala (opcjonalnie)
- 1 puszka (410 g) krojonych pomidorów (lub połowa dużej puszki 800 g)
- 680 g batatów (ok. 2 średnie sztuki), pokrojonych w 2,5 cm kawałki
- 1 puszka (400 ml) pełnotłustego mleka kokosowego bez cukru
- 3 garści (45 g) młodego szpinaku, grubo posiekanego
- 1–2 łyżki soku z cytryny
- ¼ szklanki posiekanej kolendry + dodatkowa do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. W dużej patelni z pokrywką rozgrzej olej na średnio-wysokim ogniu. Dodaj cebulę, papryczkę chili i sól. Smaż przez około 2 minuty, aż cebula lekko zmięknie.
2. Dodaj kawałki kurczaka i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż miejscami się zarumienia.
3. Wymieszaj czosnek, imbir, curry, chili, kmin rzymski, kurkumę, czarny pieprz i garam masala (jeśli używasz). Smaż przez minutę, cały czas mieszając, aż przyprawy otoczą mięso i uwolnią aromat.
4. Wlej krojone pomidory i dokładnie wymieszaj.
5. Dodaj bataty i mleko kokosowe, zeskrobując z dna patelni ewentualne przypieczone kawałki. Doprowadź do delikatnego wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Przykryj patelnię i duś przez około 15 minut, mieszając co jakiś czas. Spróbuj i dopraw solą oraz pieprzem według uznania.
6. Dodaj szpinak, przykryj ponownie i gotuj jeszcze 5 minut, aż szpinak zwiędnie, a bataty będą miękkie.
7. Zdejmij patelnię z ognia, dodaj sok z cytryny i posiekaną kolendrę, dokładnie wymieszaj.
8. Podawaj na gorąco z ryżem lub pieczywem typu naan, opcjonalnie posypując dodatkową kolendrą.



# KURCZAK, KTÓRY ROZPŁYWA SIĘ W USTACH



## Składniki:

- 4 piersi z kurczaka, bez kości i skóry
- 120 g majonezu (lub jogurtu greckiego)
- 50 g startego parmezanu
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka papryki
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- Świeża natka pietruszki, posiekana (do dekoracji)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. W miseczce wymieszaj majonez, parmezan, czosnek w proszku, cebulę w proszku, paprykę, sól i pieprz.
3. Piersi kurczaka ułóż w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym.
4. Równomiernie rozsmaruj przygotowaną mieszankę na wierzchu każdej piersi.
5. Piecz przez 25–30 minut, aż kurczak osiągnie temperaturę wewnętrzną 75°C i wierzch ładnie się zarumieni.
6. Przed podaniem udekoruj świeżą natką pietruszki.



# KREMOWA ZUPA

## ENCHILADA Z KURCZAKIEM



### Składniki:

- 2 łyżki oleju z awokado, masła lub ghee
- 450 g piersi lub udek z kurczaka (bez skóry i kości, pokrojonych w kostkę lub rozdrobnionych)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 puszka (280 g) sosu enchilada (czerwony lub zielony, według preferencji)
- 1 puszka (410 g) krojonych pieczonych pomidorów (z zielonymi chili lub zwykłych)
- 1 litr bulionu drobiowego o niskiej zawartości sodu
- 1 puszka (240 g) czarnej fasoli, odsączonej i opłukanej
- 1 szklanka (150 g) mrożonej słodkiej kukurydzy, odsączonej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka chili w proszku
- ½ łyżeczki mielonej kolendry (opcjonalnie, dla głębszego smaku)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 szklanka (250 g) kwaśnej śmietany dla kremowej konsystencji
- 1 szklanka (100 g) startego sera (cheddar, Monterey Jack lub mieszanka meksykańska)

### Dodatki (opcjonalnie):

- Awokado
- Świeża kolendra
- Chipsy tortilla
- Cząstki limonki
- Dodatkowy ser

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie składników

- Posiekaj cebulę i czosnek. Jeśli używasz kolendry jako dodatku, drobno ją posiekaj.
- Zetrzyj ser i odstaw.

#### 2. Smażenie kurczaka

- W dużym garnku rozgrzej olej na średnim ogniu.
- Dodaj kurczaka, oprósz solą i pieprzem, smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni usmażony.
- Przełóż mięso na talerz i odstaw.

#### 3. Podsmażanie aromatów

- W tym samym garnku zeszklij cebulę i czosnek przez 3-4 minuty, aż będą miękkie i pachnące.
- Wsyp kmin rzymski, chili w proszku i kolendrę, mieszaj przez minutę, by uwolniły aromat.
- Dodaj krojone pomidory i gotuj kolejne 3-4 minuty, aż lekko się rozpadną.

#### 4. Gotowanie zupy

- Wlej sos enchilada i bulion, dokładnie wymieszaj.
- Dodaj wcześniej podsmażonego kurczaka, czarną fasolę i kukurydzę.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15-20 minut, mieszając od czasu do czasu.

#### 5. Finalne wykończenie

- Zdejmij garnek z ognia i wmieszaj kwaśną śmietanę, aż zupa stanie się gładka i kremowa.
- Dodaj starty ser i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści.
- Spróbuj i dopraw solą oraz pieprzem. Możesz dodać odrobinę soku z limonki dla wyrazistszego smaku.

#### 6. Podanie

- Nałóż zupę do misek i udekoruj według uznania: plasterkami awokado, świeżą kolendrą, chipsami tortilla, dodatkowym serem lub cząstkami limonki.



# MAKARON Z KURCZAKIEM W SOSIE MIODOWO-PIEPRZOWYM



## Przygotowanie:

### Kurczak:

1. W miseczce wymieszaj miód, sos sojowy, ocet jabłkowy, czarny pieprz i szczyptę soli. Odstaw.
2. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Oprósz piersi z kurczaka solą i pieprzem.
3. Smaż kurczaka po 5-7 minut z każdej strony, aż stanie się złocisty i całkowicie upieczony.
4. Wlej przygotowaną wcześniej marynatę na patelnię i smaż jeszcze 2-3 minuty, obracając kurczaka, aby dokładnie pokrył się glazurą.
5. Zdejmij z ognia i odstaw na kilka minut, a następnie pokrój na paski.

### Makaron:

1. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw.

### Sos:

1. W tej samej patelni, na której smażył się kurczak, rozgrzej łyżkę oliwy i podsmaż czosnek przez 1-2 minuty, aż zacznie intensywnie pachnieć.
2. Wlej śmietankę i gotuj na małym ogniu przez około 3 minuty.
3. Dodaj starty parmezan i mieszaj, aż się rozpuści, tworząc gładki sos. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### Połączenie składników:

1. Wrzuć ugotowany makaron do patelni z sosem i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie się nim pokrył.
2. Ułóż na wierzchu pokrojonego kurczaka i delikatnie wymieszaj.

### Podanie:

Podawaj od razu, opcjonalnie dekorując świeżą natką pietruszki dla dodatkowego koloru i smaku.

## Składniki:

### Kurczak w miodowo-pieprzowej glazurze:

- 2 piersi z kurczaka, bez kości i skóry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu (lub do smaku)
- Sól do smaku

### Makaron i sos:

- 340 g makaronu (najlepiej penne lub fusilli)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 120 ml śmietanki 30%
- 60 g startego parmezanu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)



# KURCZAK Z WOLNOWARU



## Składniki:

- 6 piersi z kurczaka, bez kości i skóry
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 240 ml śmietanki 30%
- 120 ml bulionu drobiowego
- 50 g startego parmezanu
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 80 g suszonych pomidorów, posiekanych
- 1 łyżeczka płatków chili (opcjonalnie, dla pikantności)
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej
- Świeża natka pietruszki, posiekana
- Dodatkowy starty parmezan do podania

## Przygotowanie:

### Krok 1: Przygotowanie Kurczaka

1. Osusz piersi z kurczaka ręcznikiem papierowym i oprósz solą, pieprzem, oregano oraz tymiankiem z obu stron.
2. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Obsmaż piersi przez 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste. To zamknie soki w mięsie i nada mu głębszy smak.

### Krok 2: Przygotowanie Sosu

1. Na tej samej patelni podsmaż czosnek przez około 30 sekund, aż uwolni aromat.
2. Wlej bulion drobiowy i zeszkrob przypieczone resztki z dna patelni, by wzbogacić smak sosu.
3. Dodaj śmietankę, parmezan, suszone pomidory, płatki chili (jeśli używasz) i przyprawę włoską. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 2–3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje.

### Krok 3: Gotowanie w Wolnowarze

1. Włóż obsmażone piersi kurczaka do wolnowaru.
2. Zalej je przygotowanym sosem, tak aby były równomiernie pokryte.
3. Przykryj pokrywką i gotuj:
  - Na niskim ustawieniu: 4–6 godzin
  - Na wysokim ustawieniu: 2–3 godziny
4. Kurczak powinien być miękki i łatwo się rozpadać.

### Krok 4: Podanie

1. Przełóż kurczaka na półmisek i polej go sosem.
2. Posyp świeżą natką pietruszki i dodatkowym parmezanem.
3. Podawaj z ryżem, makaronem lub chrupiącym pieczywem.