



Pieczony kurczak

- 1,6 kg kurczak
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 łyżeczki suszonej papryki
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka ziela angielskiego
- 1 pomarańcza
- listki oberwane z pęczku tymianku
- 1 cebula
- ok. 750 g marchewek
- 1 kg ziemniaków
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki miodu lub syropu z agawy
- ok. 0,5 l bulionu
- 1 łyżka mąki do zagęszczenia (użyłam ryżowej)
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz



PRZEPIS NA 4-5 PORCJI



Bezglutenowy

Pomarańczę (jak wszystkie cytrusy) dobrze jest wyszorować pod zimną wodą i kolejno sparzyć wrzątkiem, zwłaszcza jeśli do dania lub wypieku będziemy używać startej skórki.

1. Piekarnik nagrzej do 200°C.
2. W moździerzu rozłucz ziarenka ziela angielskiego, dodaj suszone zioła, sporą szczyptę soli i czarny pieprz. Wymieszaj i dodaj trochę startej skórki z pomarańczy, połowę listków tymianku i ponownie rozgnieć.
3. Wlej 1 łyżkę oliwy i po wymieszaniu natrzyj umytego i osuszonego kurczaka.
4. Cebulę posiekaj w piórka, 1 marchewkę w plasterki i umieść je na blasze lub w żaroodpornym naczyniu.
5. Kurczaka połóż na warzywach i skrop oliwą.
6. Pomarańczę przekrój na pół i jedną z poówek umieść wewnątrz kurczaka (drugą połowę zachowaj do przygotowania marchewek).
7. Kurczaka umieść w nagrzanym piekarniku. Zmniejsz temperaturę do 180°C i piecz ok. 75–80 minut.
8. W międzyczasie podgotuj przepołowione ziemniaki (ok. 5 minut), odsącz i odstaw do lekkiego osuszenia na kilka minut.
9. Przełóż je do żaroodpornego naczynia, posól, wrzuć obrane ząbki czosnku i skrop oliwą. Włóż do piekarnika i piecz z kurczakiem 50 min. od czasu do czasu potrząsając naczyniem.
10. Teraz podgotuj przepołowione marchewki przez 4–5 minut. Odsącz i osusz jak w przypadku ziemniaków.
11. Przełóż je na blachę, wymieszaj z miodem, drugą częścią



tymianku. Wyciśnij na nie sok z odłożonej pomarańczy, skrop oliwą i odstaw. **12.** Kiedy kurczak będzie gotowy, wyjmij go z piekarnika, wstaw blaszkę z marchewkami i zwiększ ponownie do 200 °C. Pamiętaj o ziemniakach! Moje piekłam dodatkowo z marchewkami jakieś 15–20 minut. **13.** Kurczaka przełóż na tacę i nakryj luźno folią aluminiową. Sok i warzywa z naczynia żaroodpornego przelej do rondelka i ustaw na średni ogień. Dodaj mąkę, a kiedy zbrązowieje wlej bulion. **14.** Doprowadź szybko do wrzenia i gotuj 5 minut mieszając. Gotowy sos przecedź przez sitko do sosjerki.

Przepis pochodzi z czasopisma J. Olivera
„Recipe Yearbook 2012/13”.

Jeżeli uda Ci się kupić ziemniaki i marchewkę z zaufanego źródła lub ekologiczne, wystarczy jeśli je porządnie wyszorujesz z ziemi. Nie trzeba ich obierać. Dzięki zachowanej skórce będą bardziej odżywcze i dostarczą więcej błonnika pokarmowego.
