

## Aromatyczny kurczak pieczony z warzywami



**PAULINA2157**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>filet z kurczaka podwójny</b>	1 sztuka
<b>groszek</b>	1/2 szklanki
<b>brokuł</b>	1/2 sztuki
<b>ziemniaki średnie</b>	3 sztuki
<b>marchew</b>	2-3 sztuki
<b>rozmaryn</b>	do smaku
<b>sól</b>	do smaku
<b>Czosnek suszony Prymat</b>	do smaku
<b>sos sojowy ciemny</b>	do smaku
<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	do smaku
<b>curry do smaku</b>	
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>masło</b>	2 łyżki
<b>cukinia</b>	1 sztuka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso pokroić na mniejsze kawałki i wymieszać z przyprawami : rozmarynem, pieprzem, solą, czosnkiem, curry oraz sosem sojowym. ( Przyprawy według uznania do smaku ja dałam po około 1 łyżeczce). Odstawić na 1 godzinę.
- KROK 2 W naczyniu ułożyć kawałki kurczaka, posypać groszkiem i pokrojona w krążki cebulką. Położyć masło.

KROK 3      Marchew obrać pokroić w talarki, brokuła podzielić na różyczki, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Warzywa obgotować na półtwardo. Dodać do mięsa. Posolić i piec około 40 minut w temp. 170 stopni.

KROK 4      Podawać na ciepło