

Cytrynowa pierś z kurczaka z brokułami



PRZEJS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	40 dag
mąka kukurydziana	2 łyżki
sól	1/4 łyżeczki
pieprz	1/4 łyżeczki
olej	2 łyżeczki
bulion	1,5 szklank
czosnek	2 ząbki
brokuły	2,5 szklanki
skórka z cytryny	2 łyżeczki
sok z cytryny	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Łączymy w misce 1,5 łyżki mąki, 1/4 łyżeczki soli i pieprzu, dodajemy kurczaka pokrojonego w paseczki i mieszamy tak, by mąka pokryła każdy kawałek kurczaka.

Olej rozgrzewamy na patelni, podsmażamy na nim kawałki kurczaka. Zdejmujemy kurczaka z patelni, przekładamy na talerz, zaś na tą samą patelnię wrzucamy czosnek oraz po chwili wlewamy 1 szklankę bulionu. Doprowadzamy bulion do wrzenia, po czym wrzucamy do niego różyczki brokuł i gotujemy około minuty.

W tym czasie pozostałe pół szklanki bulionu mieszamy w kubku z 1/2 łyżki mąki. Wlewamy to na patelnię, doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień, przykrywamy pokrywką i gotujemy jeszcze chwilę, aż do miękkości brokuł i lekkiego zgęstnienia sosu. Kurczaka mieszamy ze startą skórką cytrynową, dodajemy do sosu i brokuł, mieszamy. Zdejmujemy patelnię z ognia, dodajemy sok z cytryny, mieszamy. Podajemy na ciepło.