

Dietetyczny bigos



ELKA72



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kapusta biała	1 szt
marchew	2 szt
bulion drobiowy	2 szkl.
Liść laurowy suszony Prymat	1 szt
ziele angielskie	3-4 szt
filet z kurczaka	1 szt
sól	
pieprz	
olej	1 łyżka
mąka	1 łyżka
cebula	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Kapustę szatkujemy, marchewkę tniemy w talarki, wkładamy do garnka, wlewamy 2 szklanki bulionu, wrzucamy liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy do miękkości.

KROK 2 Na patelni smażymy filet z kurczaka wcześniej pocięty na niewielkie kawałki i przyprawiony solą i pieprzem, usmażony dodajemy do kapusty.

Przygotowujemy zasmażkę:

Na patelni przysmażamy cebulkę na złoty kolor na małej ilości oliwy, dodajemy 1 łyżkę mąki i chwilę zarumieniamy, po czym wlewamy zasmażkę do kapusty.

KROK 3

Bigos doprawiamy pieprzem i solą, posypujemy pociętym świeżym koperkiem. Możemy dodać 1 łyżkę koncentratu pomidorowego ale nie jest to konieczne.