

Fasolka szparagowa z kurczakiem



LUCYNAKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

zielona fasolka szparagowa	450 gramów
filet z kurczaka	1 sztuka
cebula	1 sztuka
czosnek	1 ząbek
olej do smażenia	2 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 łyżeczka
Przyprawa do drobiu To Naturalne	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony Prymat	szczypta
woda	
Sos:	
oliwa	4 łyżki
biały ocet winny	1 łyżka
Musztarda kremowa Prymat	1 łyżeczka
czosnek	1 ząbek
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	0,5 łyżeczki
świeża natka pietruszki	2 łyżki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie fasolki:

W garnku zagotować wodę, dodać łyżeczkę soli i wsypać fasolkę szparagową.

Gotować około 10 minut i sprawdzić czy jest miękka, ale nie może być rozgotowana. Odsączyć na sicie i pozostawiać do ostudzenia.

Przygotowanie mięsa:

Filet z kurczaka umyć, osuszyć i pociąć w kostkę lub w krótkie paseczki - wg uznania.

Przygotowanie pozostałych składników:

Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pociąć w piórka, a czosnek drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej. Najpierw wsypać cebulę i przesmażyć ją przez ok. 3-4 minut (powinna pozostać jasna), a następnie dorzucić czosnek i razem przesmażyć jeszcze przez pół minuty.

Zawartość patelni przełożyć do miski, a na patelnię dać pokrojone mięso.

Dodać przyprawę do kurczaka, sól i pieprz. Mieszając, smażyć aż będzie miękkie. Gotowe mięso przestudzić.

Przygotowanie sosu:

W tym czasie przygotować sos. W małej miseczce zmiądzony ząbek czosnku utrzeć z solą. Dodać ocet i musztardę. Dokładnie wymieszać.

Mieszając stopniowo dolewać po łyżce oliwy do momentu aż wszystkie składniki połączą się ze sobą.

Przygotowanie sałatki:

Do miski przełożyć fasolkę, mięso i cebulę z czosnkiem. Wsypać posiekaną natkę pietruszki, wlać sos i całość wymieszać. W razie potrzeby doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotowe danie schłodzić.