

Filet duszony z kaszą



MARGO1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	40 dag
przyprawa uniwersalna Kucharek	
Przyprawa curry orientalna Prymat	
kasza gryczana	
masło	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fileta pokroić na kawałki , na talerzyku wsypujemy wszystkie przyprawy mieszamy je i nacieramy kawałki kurczaka , smażymy z obu stron na masełku , w tym czasie wstawiamy kaszę gryczaną i wstawiamy wodę , gdy filety się podsmażą podlewamy wodą z czajnika i pod przykryciem dusimy ponad godzinę przewracając co parę chwil na drugą stronę , kaszę ugotowaną wykładamy na talerz wyjmujemy fileta i polewamy tym sosem z patelni , co dusił się filet .