

Filet z kurczaka na patelni



JOANNA24



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z kurczaka podwójny	1 szt
woda	1 szkl.
cebula	1 szt.
marchewka	1/2 szt.
papryka czerwona	1/4 szt.
ząbek czosnku	2 szt.
Przyprawa do kurczaka ziołowa Prymat	3 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
przecier pomidorowy	2 łyżeczki
Bazyliia suszona Prymat	
oregano	
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	
olej	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet z kurczaka umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Dodać do niego czosnek przeciśnięty przez praskę, przyprawę ziołową do kurczaka, paprykę słodką w proszku, sól, pieprz i 1 łyżkę oleju. Wszystko razem wymieszać i wrzucić na patelnię by się lekko podsmażył. Cebulę pokroić w drobną kostkę i dodać do fileta, smażyć do momentu aż się zeszkli.

Następnie dodać szklankę wody i pokrojoną marchewkę oraz paprykę. Dusić pod przykryciem na małym ogniu przez ok 15-20 minut.

Pod koniec dodać 2 łyżeczki przecieru pomidorowego oraz suszoną bazylię i oregano do smaku.

