

Filet z uda kurczaka duszony z papryką i rukolą :)



NORWESKA20



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z kurczaka	400 gram
Przyprawa curry orientalna Prymat	1\3 łyżeczki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	1 szczypta
rukola	1 garść
papryka czerwona	0.5 sztuki
śmietana 18 proc	0,5 szklanki
olej arachidowy	2 łyżki
Czosnek suszony Prymat	1\3 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety z uda kurczaka myjemy , czyścimy i osuszamy.
- KROK 2 Następnie obsypujemy przyprawą curry i solą.
- KROK 3 Filety umieszczamy na patelni z rozgrzaniem olejem arachidowym. Podsmażamy z każdej strony.
- KROK 4 Rukole myjemy.....paprykę czerwoną kroimy w kostkę.
- KROK 5 Podsmażonego fileta podlewamy 1,5 szklanką wody . Dodajemy rukolę i paprykę i dusimy około 20 minut.
- KROK 6 W trakcie duszenia dodajemy przyprawy : sól , pieprz, czosnek do smaku. Na samym końcu wlewamy śmietanę . Smacznego :)