

Filety z kurczaka

DANUTA_PROROK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z piersi kurczaka	60 dag
morele suszone	15 dag
truskawki	25 dag
olej	2 łyżki
masło	1 łyżka
mąka	1 łyżka
curry	2 łyżeczki
sok z cytryny	1 łyżeczka
cukier	1 szczypta
bulion	1/2 szklanki
białe wino	1 kieliszek
sól	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety umyć, osączyć, lekko rozbić tłuczkiem, skropić sokiem z cytryny, oprószyć pieprzem, solą, i wstawić do lodówki na 1 godzinę. Po wyjęciu oprószyć mąką i usmażyć na oleju. Filety włożyć do rondla, dodać umyte i osączone morele (bez pestek), podlać bulionem, posypać przyprawą carry i dusić pod przykryciem na małym ogniu około 10 minut. Truskawki opłukać pod bieżącą wodą, usunąć szypułki i posypać cukrem, dodać do kurczaka, skropić winem, przykryć i dusić jeszcze 3 minuty.