

Filety z uda kurczaka duszone z kalafiozem i koperkiem:)



NORWESKA20



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	0,5 kg
kalafior	10 różyczek
koperek	1\3 peczka
śmietana kremówka	0,5 szklanki
Przyprawa do kurczaka pikantna Prymat	0,5 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	1\4 łyżeczki
olej do smażenia	1 łyżka
Czosnek suszony Prymat	1\4 łyżeczki
ryż	2 woreczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety z ud kurczaka obsypujemy przyprawą do kurczaka i ...
- KROK 2 umieszczamy na patelni z rozgrzany olejem .Podsmażamy i podlewamy wodą- 1,5 szklanki. Dusimy 10 minut.
- KROK 3 następnie dodajemy różyczki kalafiora podzielone na mniejsze kawałki i razem dusimy 20 minut.
- KROK 4 Pod koniec duszenia dodajemy śmietanę kremówkę oraz przyprawy do smaku: pieprz, sól, czosnek
- KROK 5 Nas samym końcu dodajemy siekany koperek i ...
- KROK 6 rozprowadzamy go po wszystkich składnikach. Filety serwujemy z ryżem. Smacznego :)

