

Gulasz z piersi kurczaka



BEATRIS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cebula	1 sztuka
olej do smażenia	
piers z kurczaka podwójna	1 sztuka
mąka pszenna	2 czubate łyżki
Papryka słodka mielona Prymat	1 czubata łyżka
Sól ziołowa jodowana Prymat	do smaku
Czosnek suszony Prymat	1/2 łyżki
kostka mięsna	1 sztuka
woda	2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na oleju.
- KROK 2 Mięso pokroić w kostkę.
- KROK 3 Do mięsa dodać mąkę, dokładnie wymieszać, żeby mąka pokryła każdy kawałek mięsa.
- KROK 4 Mięso dodać do cebuli, dodać też mieloną paprykę, czosnek granulowany i trochę soli ziołowej.
- KROK 5 Smażyć, co chwilę mieszając, aż mięso mocno się zrumieni.
- KROK 6 Do mięsa wlać wodę, dodać kostkę mięsną. Gotować bez przykrycia ok. 10 minut, co chwilę mieszając. W razie potrzeby doprawić do smaku jeszcze odrobiną soli ziołowej.