

Kurczak z warzywami w sosie



CUKIERECZEK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	30 dag
masło	2 łyżki
sos sojowy	2 łyżki
śmietany	250 ml
przecier pomidorowy	3 łyżki
mąka ziemniaczna	1 łyżka
cukinia	1 szt
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
cebula	1 szt
papryka czerwona	
Papryka ostra mielona Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pierś z kurczaka umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Obraną cebulę pokroić w kostkę. Mięso podsmażyć na rozgrzanym maśle. Dodać cebulę a kiedy się zeszkli, dodać słodką i ostrą paprykę w proszku, sos sojowy i od razu zalać 1,5 szklanką wody.
2. Papryki przekroić usunąć gniazda nasienne i pokroić w małą kostkę. Cukinię umyć przekroić na pół, usunąć miąższ i również pokroić w kostkę. Dodać do mięsa i cebuli. Dusić do miękkości składników.
3. Śmietanę, mąkę, przecier pomidorowy dokładnie wymieszać i dodać do mięsa na 5 minut przed końcem duszenia.
4. Kurczaka podawać np. z kaszką kuskus lub z ryżem