

Piers kurczaka w młodej kapuscie

KLAUDIA879



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kapusta młoda	1 główka
piersi z kurczaka	2 szt
lubczyk	1 pęczek
cebula	1 szt
pół cytryny	
mąka ziemniaczana	1 łyżka
mąka pszenna	1 łyżka
olej słonecznikowy	1 łyżka
masło	1 łyżka
pieprz ziółowy, kminek, szczypta kurkumy, sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso pokroić na kawałki (jak na gulasz), przesmażyć z poszatkwoną cebulą na oleju zmieszonym z masłem na patelni z wysokim brzegiem. Oczyszczoną i pokrojoną kapustę dodać do mięsa, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem ok 15 minut na małym ogniu. Dodać poszatkwony lubczyk, sok z cytryny i dusić jeszcze chwilę. Na końcu dodać mąkę rozmieszaną w niewielkiej ilości wody - zasmażyć.