

Pierś z kurczaka z oliwkami w jogurcie



KONCZI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	
serek naturalny	
oliwek zielonych	10
ząbek czosnku	
Szczypiorek cienki	
sól	
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
Przyprawa do kurczaka złocista skórka Prymat	2 łyżeczki
Pieprz biały mielony Prymat	
oliwa	
jogurt naturalny	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Pierś z kurczaka myjemy, oczyszczamy z błonek, kroimy w większą kostkę, oliwki kroimy w krążki, czosnek przepuszczamy przez prasę do czosnku, szczypiorek drobno siekamy. Do miseczki wkładamy serek naturalny, 2 łyżki jogurtu naturalnego, zioła prowansalskie sól i pieprz do smaku - wszystko mieszamy.
- KROK 2** Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, wrzucamy kurczaka, przyprószyć przyprawą do kurczaka i pieczemy aż pory się pozamykają, dorzucamy czosnek i oliwki, dusimy 2 - 3 minuty aż mięsko przejdzie nam smakiem czosnku.

KROK 3

Miękkie mięsko zalewamy sosem jogurtowo serowym (jeżeli chcemy mieć kurczaka w sosie wyłączamy grzanie i posypujemy szczypiorkiem - podajemy). Dusimy około 2-3 minuty aż serek i jogurt się zetnie, posypujemy szczypiorkiem. Można podawać z ryżem