

Potrąwka z kurczakiem i ciecierzycą



KLORUS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ciecierzyca	200 g
cebula biała	2 szt
ząbki czosnku	2 szt
pierś z kurczaka	500 g
papryka czerwona	1 szt
seler naciowy	2 gałązki
fasolka szparagowa	200 g
groszek zielony	1 szklanka
marchew	2 szt
śmietanka	200 ml
mąka pszenna	2 łyżki
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	
papryka w płatkach	
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
Soda oczyszczona Prymat	1 łyżeczka
masło klarowane	do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciecierzycę namaczamy na noc w wodzie. Dodajemy łyżeczkę sody i gotujemy aż będzie pół miękka. W garnku rozgrzewamy masło klarowane i szklimy na nim drobno posiekana cebulkę. Czosnek siekamy i rozcieramy na desce do krojenia. Dodajemy do cebulki. Piersi z kurczaka myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Tniemy na mniejsze kawałki i przesmażamy razem z cebulką. Doprawiamy solą, ziołami prowansalskimi i odrobina czarnego pieprzu (nie za dużo bo będzie za ostre). Warzywa myjemy. Seler naciowy, marchew i paprykę kroimy w kostkę. Dodajemy do kurczaka razem z groszkiem i papryka w płatkach. Podlewamy wodą i dusimy pod przykryciem do miękkości warzyw. Dodajemy ciecierzycę. Śmietankę mieszamy z mąki i zahartowujemy gorącym wywarem. Dolewamy do warzyw z kurczakiem. Gotujemy jeszcze chwilkę aż sos się zagęści. Doprawiamy do smaku solą, świeżo mielonym czarnym pieprzem i ziołami prowansalskimi.