

Rumiana pierś z patelni



LUNA19



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś kurczaka	1 połówka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
bulion	3/4 szkl
papryka czerwona	0,5 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś oczyścić i ponacinać w kratkę
posypać przyprawami i odstawić na godzinę
Patelnie zwilżyć oliwą i przysmażyć mięso z obu stron na rumiano.
podlać bulionem i dusić ok 15 min pod przykryciem
na koniec można jeszcze raz posypać papryką i obrócić kilka razy ..

podawać z mizerią z chudym jogurtem