

kurczak z warzywami



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka

marchewka 1

biała część pora

papryka

brukselka 150 g

sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso pokroić w drobną kostkę. Skropić sokiem z cytryny i odstawić do lodówki na ok. 30 minut. marchew, por i paprykę pokroić w kostkę, brukselkę przeciąć na pół. Mięso usmażyć na oleju. następnie dodać warzywa, doprawić do smaku i dusić do miękkości.