

filety z kurczaka z warzywami



SYLWIACHMIEL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filety z kurczaka (podwójne)	500 gram
mieszanka warzyw	0,5 kg
Przyprawa do kurczaka ziołowa Prymat	2-3 łyżeczki
torebki do gotowania na parze w mikrofalowce	2 torebki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety kroimy w kawałki, opruszamy przyprawą ziołową. Przekładamy do woreczka. Warzywa po umyciu i odsaczeniu, przekładamy do drugiego woreczka. Wkładamy kolejno do mikrofalówki, ustawionej według indywidualnych parametrów. Gdy będą już gotowe wyjmujemy, ale nie otwieramy, wkładamy torebkę z warzywami do mikrofalówki. Torebki otwieramy z zachowaniem ostrożności, składniki od razu przekładamy na talerz i spożywamy.