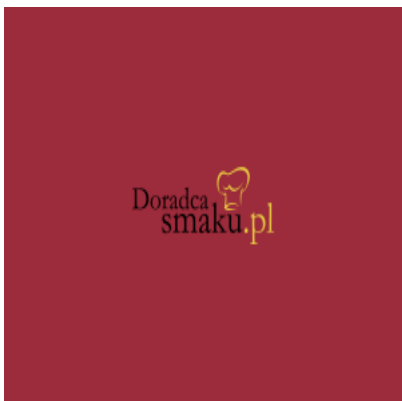


Pierś z kurczaka z warzywami w śmietanie



BEATA77



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	0,5 kg
pomidor	3 szt
fasolka szparagowa	1/4 kg
cebula	2 szt
pieczarki	6 szt
brokuły	1/4 kg
oliwa	3 łyżki
śmietana 18%	3 łyżki
sól, pieprz	do smaku
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
chilli	
ryż	
bazylia	3 listki
pepperoni	1 szt.
papryka czerwona	1 szt
papryka żółta	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotowanie warzyw: Po umyciu wszystkich warzyw kroimy w plastry lub kostkę paprykę czerwoną, żółtą, pepperoni. Następnie kroimy fasolkę szparagową (przecinamy poszczególne fasolki na pół). Dzielimy brokuły na kawałki według własnego uznania. Następnie obrane pieczarki kroimy w plastry lub talarki. Następnie obieramy pomidory i kroimy je na talarki. Obieramy cebulę i kroimy ją w kosteczkę.

2. Przygotowanie mięsa: Piers z kurczaka kroimy w paski o średniej grubości. Następnie przyprawiamy solą, piperzem, bazylią suszoną, ziołami prowansalskimi, papryką chilli.

3. Duszenie: - Na rozgrzaną patelnię wlewamy 3 łyżki stołowe oliwy z oliwek. - Następnie do rozgrzanej oliwy dodajemy uprzednio przygotowaną cebulę oraz pieczarki przyprawiając obficie pieprzem i dusimy około 3-4 minut. - Po czym dodajemy uprzednio przygotowaną: paprykę czerwoną, żółtą, pepperoni oraz fasolkę szparagową i jednego pokrojonego w talarki pomidora. Całą zawartość patelni dusimy pod przykryciem około 15 minut. - Następnie dodajemy tak podduszonych warzyw dodajemy uprzednio przygotowane piersi z kurczaka i dusimy mieszając około 5 minut. - Następnie dodajemy brokuły i dusimy pod przykryciem około 10 minut. - Następnie dodajemy pozostałe pomidory pokrojone uprzednio w talarki, przyprawiamy solą i pieprzem do smaku, po czym dusimy pod przykryciem około 3-4 minuty.

4. Przyprawianie końcowe: Dodajemy do zawartości patelni (uduszonych warzyw wraz z piersią z kurczaka) 3 łyżki śmietany, mieszamy i dusimy już bez przykrycia około 2 minuty.

5. Tak przygotowaną potrawę podajemy z ryżem (najlepiej ryż parboli pomieszać z dzikim ryżem).
SMACZNEGO !!!