

Studencki obiad mięsny



MATI13



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1
olej	
przyprawa gyros	
sól	
pieprz	
warzywa mrożone	15 (na patelnię)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju, wrzucamy warzywa i podsmażamy je do miękkości z dodatkiem soli i pieprzu, gorące warzywa przekładamy do garnka i przykrywamy pokrywką aby nie wystygły. Następnie pierś z kurczaka kroimy w dużą kostkę, na patelnię wlewamy świeży olej i smażymy kawałki kurczaka z dodatkiem 2 łyżeczki przyprawy gyros. Gorące mięso przekładamy do warzyw, mieszamy i obiad gotowy.