Ziemniaczane łódeczki

CZEKOLADKA_M

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ziemniaki	6 szt
marchewka	30 dag
fasolka szparagowa	30 dag
kurki	30 dag
brokuł	30 dag
filet z kurczaka	35 dag
cebula	1 szt
czosnek	1 ząbek
olej	
rosół	1/2 l
sól	
śmietana 12%	200 ml
cukier	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Ziemniaki wyszorować, ugotować w mundurkach. Odcedzić. Marchewki oczyścić, pokroić w półplastreki, brokuł podzielić na różyczki. Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem, podsmażyć na odrobinie oleju. Dodać posiekaną cebulę, czosnek oraz oczyszczone kurki. Dusić ok. 3 min, czasem mieszając.

KROK 2 Mięso zalać gorącym bulionem, dodać marchewkę i brokuł, przykryć i dusić ok. 20 min. Śmietanę zahartować odrobiną soli, wymieszać z mięsnym sosem. Doprawić do smaku solą, pieprzem, oregano i szczyptą cukru.

KROK 3 Ziemniaki naciąć na krzyż, rozchylić, by utworzyły łódeczki i polać sosem.