

kurczak po prowansalsku



MARZENCIA2007



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mały kurczak	1 szt
pomidory koktajlowe	20 szt
cebula	2 szt
marchew	1 szt
czosnek	4 ząbki
oliwa	2 łyżki
koncentrat pomidorowy	1 łyżka
bazylia	- -
sól	- -
Pieprz czarny mielony Prymat	- -
Zioła prowansalskie suszone Prymat	- -

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kurczaka podziel na części, natrzyj solą i ziołami, wysmaruj każdy kawałek oliwą i włóż do naczynia żaroodpornego.

Marchew i cebulę pokrój w plasterki, czosnek na połówki, pomidorki zostaw w całości. Dodaj do mięsa.

Koncentrat i przyprawy rozprowadź w szklance wody, zalej mięso i piecz 45minut w tem. 180stopni