

Kurczak w warzywach



DOROTA76



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	50 dag
olej	2 łyżki
cebula biała	
jabłko	
seler naciowy	5 łodyg
marchew	2
fasolka szaragowa mrożona	garść
rosół	1/2 litra
sos sojowy	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę obrać posiekać w kostkę, jabłko umyć, pokroić w cząstki obrać marchew pokroić na długie cienkie paseczki, łodygi selera opłukać obrać z włókien pokroić na 4 cm kawałki, paprykę opłukać przekroić wyjąć gniazdo nasienne pokroić w paseczki. Mięso opłukać osuszyć pokroić w niedużą kostkę. Na głębokiej patelni rozgrzać olej, wrzucić mięso, lekko osmażyć, wyjąć łyżką cedzakową przełożyć do garnka. Dodać rozdrobnione warzywa i jabłko zalać bulionem garnek przykryć i dusić 30 minut na małym ogniu przyprawić do smaku sosem sojowym i pieprzem.