

Miska soczewicy



MNIAM



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ziemniaki	500 g
soczewica zielona	300 g
marchewki	2 szt
cebula	2 szt
ząbki czosnku	4 szt
filety z kurczaka	2 szt
przecier pomidorowy	1 szkl
bulion drobiowy	1 1/2 l
Liść laurowy suszony Prymat	1 szt
Ziele angielskie całe Prymat	4-6 szt
Sól ziołowa jodowana Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
Papryka słodka mielona Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Soczewicę zalać zimną wodą i odstawić. Ziemniaki i marchewkę pokroić w taką samą, małą kostkę.
- KROK 2 Obsmażyć na patelni i przełożyć do większego garnka.
- KROK 3 Cebulę skroić i zeszklić na patelni razem z czosnkiem, przełożyć do garnka.

- KROK 4 Soczewicę odsączyć i dodać do warzyw. Fileta z kurczaka również pokroić i obsmażyć. Wszystko zalać bulionem i dodać przyprawy. Po ok 10min wlać przecier pomidorowy i gotować do miękkości.
- KROK 5 Na końcu w razie konieczności doprawić. Smacznego!