

Kasza bulgur z potrawką drobiową Zewa



ZEWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

KASZA

kasza	2 szk kasza bulgur
woda	5 szk
sól do smaku	do wody
cebula	1 szt
papryka czerwona	1/2 szt
natka pietruszki	3 łyżka posiekana
pieczarki	3 szt duża
sól do smaku	
Pieprz czarny Prymat w młynku	do smaku
Papryka ostra mielona Prymat	do smaku
olej rzepakowy	3 łyżka

POTRAWKA

cebula	1 szt
ćwiartki z kurczaka	2 szt duża
sól do smaku	
Pieprz czarny Prymat w młynku	do smaku
Papryka ostra mielona Prymat	do smaku
sos słodko-kwaśny	1,2 szk
olej rzepakowy	3 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1

POTRAWKA :

Ćwiartki z kurczaka wytrybować i mięso pokroić w kostkę (kości można odłożyć i wykorzystać do ugotowania wywaru na zupę).

Cebulę pokroić w kostkę.

Rondel lub inny garnek rozgrzać, wlać olej i wrzucić pokrojone kawałki kurczaka, podsmażyć.

Następnie dodać cebulę, smażyć do zrumienienia i wlać sos oraz dodać przyprawy.

Potrawkę dusić pod przykryciem do miękkości.

KROK 2

KASZA :

Do garnka wlać wodę i zagotować, dodać sól i ponownie zagotować.

Do gotującej się wody przełożyć wypłukaną kaszę bulgur i gotować 7-8 minut od czasu do czasu mieszając.

Zakryć garnek pokrywką aby kasza wchłonęła resztę płynu, można od czasu do czasu pomieszać.

KROK 3

Pieczarki oczyścić i pokroić w paseczki, cebulę i paprykę pokroić w kostkę.

Do rozgrzanego, szerokiego rondla lub na patelnię wlać olej wrzucić cebulę, chwilę smażyć.

Potem dodać pokrojoną paprykę i cebulę oraz posiekaną natkę i smażyć do miękkości.

KROK 4

Do podsmażonych składników przełożyć kaszę, dodać do smaku przyprawy

KROK 5

i wymieszać.

Kaszę podawać z przygotowaną potrawką z kurczaka.