

Potrawka z kasza gryczaną i kurczakiem



ALEKSANDRA55



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

woreczek kaszy gryczanej (100 gram)

małą pierś z kurczaka

1-2 marchewki

olej do smażenia

mały por

kilka różyczek gotowanego brokuła

pietruszką 1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę gryczaną gotujemy do miękkości (15 minut). Kurczaka kroimy w cienkie paseczki marynujemy w oliwie z oliwek, słodkiej papryce, pieprzu, soli, odkładamy na 30 minut. Rozgrzewamy olej smażymy kurczaka, dodajemy pokrojone na cienkie plasterki: marchew, pietruszkę i por, po 5 minutach dodajemy brokuła. Kaszę gryczaną odcedzamy dodajemy do warzyw i mięsa, chwilę podsmażamy razem i podajemy.
Pyszne danie jednogarnkowe gotowe :D