

Filet z kurczaka z bobem, papryką i kukurydzą



JOLA91



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	2 sztuki
Pieprz ziołowy mielony Prymat	1 łyżka
olej	3 łyżki
śmietana 12%	(słodka) 1 szklanka
woda	1/2 szklanki
mąka pszenna	1 łyżka
bób	250 g
papryka czerwona	1/2 strąka
kukurydza konserwowa	1/2 puszki
Bazylia suszona Prymat	1 łyżeczka
sól do smaku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Olej mieszamy z pieprzem ziołowym. Filety kroimy w kostkę i wrzucamy do przygotowanej wcześniej marynaty, odstawiamy na 30 minut.

Bób gotujemy do miękkości, po czym obieramy ze skórki.

Zamarynowane kawałki mięsa smażymy bez dodatkowego tłuszczu na rumiano. Następnie wlewamy 1/4 szklanki wody i śmietanę, dusimy pod przykryciem przez 10 minut.

Kolejno dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę i kukurydzę i ponownie dusimy przez 5 minut, po czym dodajemy ugotowany i obrany ze skórki bób i jeszcze przez chwilę podgrzewamy.

Sos zagęszczamy mąką wymieszaną w pozostałej 1/4 szklanki wody, doprawiamy do smaku solą i bazylią.

