

Papryka z kaszą i udko w jednym garnku



LUNA19



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

udka kurczaka	3 nieduże
cebula	1 szt
papryka	3 szt (nieduże)
kasza gryczana	1 saszetka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
jogurt naturalny	200 ml
mąka kukurydziana	2 łyżeczki
bulion	1 szt
jajko	1 szt
ser biały	250 (twarogowy)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę ugotować w osolonym wrzątku. wystudzić i wymieszać z serem i jajkiem, oraz połową przyrumienionej cebuli. Przyprawić solą i pieprzem.

Paprykę przygotować do nadziewania.. odciąć korzonki ok 1 cm z mięszem wydrążyć gniazda nasienne i nadziać kaszą .. zamykając odciętym kapelusikiem.

Udka oczyścić obrać ze skórki i obsmażyć na suchej teflonowej patelni. Dodać cebulkę i podlać ok 3/4 szkl wody, dodać bulion.. poddusić ok 15 min i zrobić miejsce na papryki .. Ułożyć papryki obok udek, przykryć i dusić ok pół godziny.. Wyjąć udka i papryki na talerze. Jogurt wymieszać z mąką kukurydzianą i dodać do sosu. Szybko zagotować i poleć gotowe danie.