

Udka duszone



SYLWIACHMIEL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kurczak	4 udka
mandarynki	2 szt
brokuły	1 roza
cebula biała	1 szt
marchewka	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wykonanie:

Udka natrzeć solą i pieprzem.

Można skropić sokiem z cytryny.

Obsmażyć na rozgrzanym oleju, przełożyć do rondla.

Brokuły wrzucić na osolony wrzątek, gotować 3 minuty, odcedzić.

Do rondla wlać szklankę wody, wrzucić obraną marchewkę i pokrojoną w plasterki cebulę.

Dusić udka na małym ogniu pod przykryciem, aż będą miękkie. Pod koniec wrzucić części mandarynek i podrobione brokuły.