

kolorowa pierś z kurczaka



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1
ziemniaki	2-3
marchew	1-2
fasolka szparagowa	2 garście
brokuł	kilka różyczek
kukurydza	2 łyżki
sól i pieprz do smaku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka dokładnie umyć. Następnie dowolnie przyprawić ja dałam tylko sól i pieprz. Podsmażyć na oleju aż mięso zrobi się białe. Ziemniaki i marchew obrać. Razem z brokułami i fasolką ugotować do miękkości na parze. Następnie warzywa dowolnie pokroić połączyć razem z pierśią i kukurydzą doprawiając dowolnie do smaku.