TANIEGOTOWANIE.com

Piersi kurczaka z warzywami

Kuchnia: polska
Czas przygotowania: 45 do 60min.
Danie dla: 4 osób
Stopień trudności: 4/10

Składniki:

- pierś - ok. 500-600 g
- dymka - pół pęczka
- marchew - 2 szt.
- fasola - 150 g
- cukinia - 1 szt.
- oliwa - 3 łyżki
- bulion - 1 kostka
- śmietana - 80-100 ml
- żółtka - 2 szt.
- sól
- pieprz
- sok

Opis przygotowania:

Do 750 ml wody wrzucić kostkę bulionu warzywnego i zagotować. Włożyć umyte, oddzielone od siebie piersi kurczaka i gotować 15 minut na wolnym ogniu. Tymczasem dymkę oczyścić, opłukać i białą oraz jasnozieloną część pokroić na trzycentymetrowe kawałki. Umytą i oskrobaną marchew pociąć w skośne plastry o grubości 3-4 milimetry. Oczyszczoną i umytą fasolkę pokroić na czterocentymetrowe kawałki, a cukinię w niezbyt cienkie słupki tej samej długości. W płaskim rondlu rozgrzać masło lub oliwę, wrzucić warzywa i, mieszając, podsmażyć 5 minut, na dość dużym ogniu. Następnie wlać 100 ml wywaru z kurczaka i dusić pod przykryciem 8 minut. Ugotowane piersi pokroić w plastry w poprzek włókien dodać do warzyw i dusić razem 2 minuty. Wlać śmietanę rozbełtaną z żółtkami, doprawić do smaku solą, białym pieprzem, sokiem z cytryny oraz 1-2 szczyptami cukru. Podgrzać, ale nie doprowadzać już do wrzenia. Posypać posiekaną resztą dymki i podawać z ryżem na sypko lub ziemniakami z wody.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!