

www.SztukaKulinarna.pl

Filet z kurczaka w serowym sosie

ilość porcji **2** czas **20 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
1	szt	piersi z kurczaka	
1	szt	czosnek	
1	łyżki	śmietana	
1	łyżki	naturalnego jogurtu	
1	łyżki	ser żółty	
		estragon	
		oliwa (olej)	
		sól	
		pieprz	
		cytryna	sok z cytryny

Przepis Lekko rozbity drewnianym tłuczkiem (ważne) filet kropimy sokiem z cytryny, oprószamy solą i świeżo zmielonym białym pieprzem, wstawiamy na 10 min. do lodówki. Na nieco głębszej patelni rozgrzewamy olej z dodatkiem ząbka czosnku. Gdy czosnek zbrunatnieje - usuwamy go, a na gorącym, aromatycznym tłuszczu smażymy filet, po 3 - 4 min. z każdej strony. Śmietanę mieszamy z jogurtem i utartym serem, zalewamy filet, zmniejszamy ogień do minimum, trzymamy potrawę pod przykryciem przez 3 - 5 min. Podajemy z ugotowanym na sypko ryżem i sezonową surówką lub młodymi ziemniakami obficie posypanymi koperkiem.

Składniki

1 filet z piersi kurczaka (wielkość wg apetytu), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka śmietany, 1 łyżka naturalnego jogurtu, 1 kopiaста łyżka utartego żółtego sera, szczypta posiekanych listków świeżego estragonu, olej, sól, pieprz, sok z cytryny.