

www.SztukaKulinarna.pl

Filet z piersi kurczaka w brokułach

ilość porcji **4** czas trudność **łatwe** koszt **średni**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
3	szt	marchew	małe
500	gram	brokuł	
100	gram	fasola czerowona	puszka
1	szt	masło	
200	gram	ser żółty	
3		czosnek	ząbki
500	gram	pieprz.	wedle uznania
		curry	wedle uznania
		sproszkowanego imbiru	szczypte
		olej roślinny	

Przepis 1. Kurczaka myjemy i kroimy na kawałki (ok 3 cm). Solimy, pieprzymy, nacieramy wyciśniętym czosnkiem, dodajemy szczyptę imbiru i curry wedle uznania. Kurczaka wrzucamy na patelnię z rozgrzanym olejem, obsmażamy z każdej strony, dolewamy wody i dusimy pod przykryciem.

2. Do garnka z osoloną wodą wrzucamy marchew (ja od razu kroję w 'frytki') a gdy się ugotuje to dodajemy brokoły. Potem odsączamy warzywa (zostawiamy trochę wody na później).

3. Na patelni roztapiamy masło i wrzucamy warzywa, obsmażonego i poduszonego kurczaka oraz oplukaną fasolkę. Dolewamy wody z warzyw i dusimy. Potem dodajemy starty żółty ser, mieszamy i dalej dusimy aż 'sos' nabierze jednolitą barwę i konsystencję (tzn ser musi się całkiem rozpuścić).

Można podawać z ryżem. Składniki

Marchewki - 3 małe

Brokoły - 500g

Fasola czerwona konserwowana - 1 puszka

Masło - 1/4 kostki

Ser żółty 200 dg

czosnek - 3 ząbki

Pierś kurczaka 500 g

sól

pieprz

imbir

curry

olej