

Kurczak w sosie z pieczarkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 498 kcal \ B-36 g \ T-21 g \ W-45 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 323 kcal \ B-29 g \ T-20 g \ W-9 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g kurczaka: 93 kcal \ B-8,5 g \ T-5,6 g \ W-2,6 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (90 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ pieczarki – 1 opakowanie (500 g)
- ✓ rosół – 1 szklanka (200 g)
- ✓ śmietanka 30% – 3/4 opakowania (150 g)
- ✓ tymianek suszony – 1 szczypta
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ mąka pszenna – 2 łyżeczki (12 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ kasza gryczana niepalona – 50 g na 1 porcję
- ✓ buraki tarte – 20 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Pierś kurczaka pokrój na kawałki i podsmaż na rozgrzanej oliwie. Dopraw solą i pieprzem. Kiedy mięso się zetnie, przełóż na osobny talerz.
2. Na tę samą patelnię wlej łyżkę oliwy, wrzuć cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj pieczarki i smaż, aż woda z pieczarek lekko odparuje.
3. Dodaj rosół (lub bulion jarzynowy) oraz śmietankę 30% (możesz wymienić na 12%). Gotuj przez chwilę.
4. Na patelnię z sosem przełóż kurczaka. Dopraw tymiankiem, dodaj natkę pietruszki. Gotuj kilka minut.
5. W słoiczku wymieszaj odrobinę wody z łyżeczką mąki. Wlej do sosu i zagotuj.
6. Podawaj z dodatkami

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kurczak-w-sosie-z-pieczarkami/>