

Kurczak z kopytkami w sosie pomidorowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 694 kcal \ B-49 g \ T-23 g \ W-69 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 118 kcal \ B-8 g \ T-4 g \ W-12 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (500 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem-1 łyżecz. (4g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (80 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (6 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (350 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ koncentrat pomidorowy – 2 łyżeczki (35 g)
- ✓ woda – 2/3 szklanki (150 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ kopytka ziemniaczane – 1 opak. (500 g)

Przygotowanie

1. Na oliwie podsmaż kurczaka. Dopraw papryką słodką i ostrą. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Podsmażaj przez chwilę, a następnie dodaj poprzekarajne pomidorki koktajlowe lub sparzonego i obranego ze skórki pomidora. Dodaj koncentrat pomidorowy. Dopraw suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią, solą i pieprzem.
2. Dodaj wodę, śmietankę i wrzuć kopytka. Gotuj do ich miękkości (w razie potrzeby dolej więcej wody).
3. Pod koniec gotowania dodaj natkę pietruszki.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdrowo.pl/Kurczak-z-kopytkami-w-sosie-pomidorowym/>