

Aromatyczny sos kurkowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 326 kcal \ B-4 g \ T-29 g \ W-13 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sosu: 133 kcal \ B-2 g \ T-12 g \ W-5 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kurki – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ śmietanka 30% – 3/4 opakowania (150 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)

Przygotowanie

1. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na rozgrzanym maśle.
2. Na patelnię z cebulą dodaj kurki (jeśli są duże, pokrój je na mniejsze kawałki) i smaż około 5 minut. Dopraw solą i pieprzem.
3. Dodaj śmietankę i gotuj jeszcze chwilę, a następnie dorzuć koperek lub natkę pietruszki.
4. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/aromatyczny-sos-kurkowy/>