

Kopytka w sosie z kurczakiem i brokułem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 622 kcal \ B-33 g \ T-23 g \ W-67 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 134 kcal \ B-7 g \ T-5 g \ W-14 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kopytka ziemniaczane – 1 opak. (500 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (250 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ gałka muskatołowa – 1 szczypta
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ cebula – 1 sztuka (80 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (8 g)
- ✓ serek mascarpone – 1 łyżka (50 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ brokuły – 1 sztuka (400 g)

Przygotowanie

1. Na patelni zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj pierś kurczaka pokrojoną na kawałki. Dodaj paprykę słodką i pieprz. Smaż, aż mięso się zetnie. W międzyczasie ugotuj brokuły.
2. Do mięsa dodaj śmietankę oraz mascarpone. Dorzuć kopytka (surowe) i gotuj przez chwilę.
3. Dodaj ugotowane brokuły. Dopraw do smaku gałką muskatołową, solą i pieprzem. Dodaj ser i gotuj wszystko, aż kopytka zmiękną.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kopytka-w-sosie-z-kurczakiem-i-brokulem/>