

# Kurczak w sosie śmietankowo-musztardowym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 591 kcal \ B-44 g \ T-23 g \ W-49 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 381 kcal \ B-37 g \ T-22 g \ W-8 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g samego kurczaka: 120 kcal \ B-12 g \ T-7 g \ W-2 g \ Bł-0 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 4 sztuki (600 g)
- ✓ śmietanka 12% – 1 opakowanie (500 g)
- ✓ musztarda – 2 łyżki (40 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (100 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sól – 1 sztuka
- ✓ pieprz – 1 sztuka

## Przykładowe dodatki

- ✓ surówka – 150 g na 1 porcję
- ✓ szparagi – 5 sztuk na 1 porcję
- ✓ ziemniak młody – 5 sztuk na 1 porcję

## Przygotowanie

1. Piersi kurczaka pokrój na kawałki, dopraw solą i pieprzem.
2. Na oliwie lub maśle klarowanym zeszklij cebulę. Dodaj mięso i podsmażaj, aż się zetnie.
3. Dodaj musztardę oraz śmietankę. Wymieszaj i gotuj około 10-15 minut. Posyp posiekaną natką pietruszki.
4. Podawaj z dodatkami. U mnie były to młode ziemniaczki, szparagi oraz surówka z ogórków i rzodkiewek z koperkiem.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/kurczak-w-sosie-smietankowo-musztardowym/>