

Kurczak w sosie z suszonymi pomidorami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 598 kcal \ B-31 g \ T-27 g \ W-53 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 325 kcal \ B-25 g \ T-21 g \ W-9 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g samego kurczaka: 125 kcal \ B-10 g \ T-8 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ mąka pszenna – 1 łyżka (12 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 10 plast. (100 g)
- ✓ olej z suszonych pomidorów – 2 łyżki (20 g)
- ✓ śmietanka 12% – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ woda – 1/2 szklanki (110 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniak młody – 4 sztuki na 1 porcję
- ✓ surówka z młodej kapusty – 200 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na plastry. Dopraw pieprzem, solą oraz granulowanym czosnkiem. Obtocz delikatnie w mące. Na patelni rozgrzej masło klarowane lub oliwę. Podsmaż mięso z obu stron i odłóż na bok.
2. Na tej samej patelni podsmaż pokrojoną cebulę, a następnie dodaj posiekane suszone pomidory. Gdy lekko się przesmażą dodaj mięso, wodę oraz śmietankę 12%. Duś dosłownie 7-10 minut (co jakiś czas przewracaj mięso).
3. Pod koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki. Podawaj z ulubionymi dodatkami. U nas były to młode ziemniaczki oraz surówka z młodej kapusty.

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