

# Kurczak w sosie ze szparagami i koperkiem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z ryżem: 435 kcal \ B-36 g \ T-12 g \ W-45 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez ryżu: 263 kcal \ B-33 g \ T-11 g \ W-7 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g samego kurczaka: 87 kcal \ B-11 g \ T-4 g \ W-2 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (500 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ kurkuma – 1/3 łyżeczki
- ✓ mąka pszenna – 1 łyżka (12 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ szparagi – 1/2 opakowania (200 g)
- ✓ rosół – 1 szklanka (200 g)
- ✓ śmietanka 12% – 1/2 opakowania (150 g)
- ✓ koperk – 1 łyżka (4 g)

## Przykładowe dodatki

- ✓ ryż biały – 50 g na 1 porcję

## Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na plastry. Dopraw solą, pieprzem, kurkumą i papryką. Wymieszaj z mąką.
2. Podsmaż na maśle klarowanym lub oliwie. Odłóż na talerz. Na tej samej patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj pokrojone szparagi. Smaż przez 2 minuty, dodaj bulion oraz śmietankę. Gotuj, aż sos lekko zgęstnieje. Dodaj koperk, wymieszaj i podawaj z ryżem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kurczak-w-sosie-ze-szparagami-i-koperkiem/>