

Strogonow drobiowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10+20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 376 kcal \ B-38 g \ T-7 g \ W-40 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 196 kcal \ B-31 g \ T-5 g \ W-7 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g samego strogonowa: 65 kcal \ B-10 g \ T-2 g \ W-2 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (500 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (140 g)
- ✓ pieczarki – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ bulion – 1 szklanka (200 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 4 łyżki (100 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ogórek kiszony – 4 sztuki (240 g)
- ✓ kasza gryczana – 1 szklanka (200 g)

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż cebulę pokrojoną w kostkę.
2. Dodaj kurczaka pokrojonego na kawałki. Dopraw solą oraz pieprzem.
3. Dorzuć pieczarki. Smaż przez chwilę. Dodaj bulion oraz koncentrat. Duś 20 minut.
4. Podawaj z kaszą i ogórkami.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/strogonow-drobiowy/>