

Kurczak w kremowym sosie z pieczarkami i kopytkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 573 kcal \ B-44 g \ T-20 g \ W-53 g \ Bł-8 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pieczarki brązowe – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ śmietana wegańska (lub śm.30%) 3 łyż. (75g)
- ✓ woda – 5 łyżek (30 g)
- ✓ kopytka ziemniaczane – 1 i 1/4 szkl. (250 g)

Przygotowanie

1. Piersi kurczaka oczyść dokładnie z błonek i pokrój na niewielkie kawałki. Wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą lub olejem, dopraw solą, świeżo mielonym pieprzem i przesmaż. Odłóż na talerz.
2. Na tę samą patelnię wlej łyżkę oliwy lub oleju i dodaj pokrojoną cebulę. Smaż aż się zeszkli i dorzuć pieczarki pokrojone na plasterki. Smaż przez około 5-7 minut, do miękkości. Dodaj posiekaną natkę pietruszki, podsmażonego wcześniej kurczaka oraz śmietanę wegańską (możesz dodać śmietankę 30%) i odrobinę wody. Zagotuj, dopraw do smaku i wymieszaj z kopytkami ziemniaczanymi (możesz przygotować domowe, bądź kupić gotowe z dobrym składem).

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/kurczak-w-kremowym-sosie-z-pieczarkami-i-kopytkami/>