

Kurczak w maślanym sosie z suszonymi pomidorami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 582 kcal \ B-34 g \ T-20 g \ W-61 g \ Bł-11 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 308 kcal \ B-24 g \ T-19 g \ W-8 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g samego kurczaka: 134 kcal \ B-10 g \ T-8 g \ W-4 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
- ✓ mąka pszenna – 2 łyżki (24 g)
- ✓ masło – 1/3 opakowania (70 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 12 plast. (120 g)
- ✓ woda – 3/4 szklanki (180 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniak – 3 sztuki na 1 porcję
- ✓ groszek zielony – 70 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Piersi kurczaka poprzekrajaj na pół, albo pokrój na mniejsze kawałki. Możesz je też rozbić, ale jeśli pominiessz ten krok i tak będą rewelacyjne. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem następnie delikatnie obtocz w mące.
2. Na patelni rozgrzej połowę masła. Podsmaż mięso i gdy lekko się zrumieni odłóż na bok.
3. Cebulę pokrój dość drobno, suszone pomidory pokrój w kostkę. Na tę samą patelnię na której smażyło się mięso dodaj resztę masła, wrzuć cebulkę i pomidorki. Gdy się przesmażą, dodaj wodę i dołóż mięso. Duś ok 7-10 minut (co jakiś czas przewracaj). Pod koniec dorzuć natkę pietruszki.
4. Podaj z ulubionymi dodatkami: u nas były to ziemniaczki z koperkiem i ugotowany groszek wymieszany z odrobiną masła.

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