

Piersi kurczaka z suszonymi pomidorami w maślanym sosie

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 498 kcal \ B-29 g \ T-20 g \ W-48 g \ Bł-6 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 – 1/2 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

- ✓ ryż biały* – 1 szklanka (190 g)
- ✓ szparagi – 1 pęczek (500 g)

Przygotowanie

1. Piersi kurczaka przekrój na pół i lekko rozbij. Dopraw solą, pieprzem i czosnkiem. Obtocz w mące.
2. Na patelni rozgrzej połowę masła. Podsmaż plastry mięsa i gdy lekko się zrumienią odłóż na bok.
3. Cebulę pokrój dość drobno, suszone pomidory pokrój w paski.
4. 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).
5. Pod koniec dorzuć natkę pietruszki.
6. Podaj z ulubionymi dodatkami.

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