Aromatyczny kurczak w cebuli

Nowy przepis na tradycyjnego kurczaka. Dodajemy do niego piwo!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

4 łyżki mąki
1 mały kurczak (1,3–1,8 kg), podzielony na porcje
2 łyżki oliwy z oliwek
1 saszetka zupy cebulowej w proszku
340 ml piwa (może być bezalkoholowe)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać 2 łyżki mąki do dużej zamykanej torebki foliowej. Wkładać po kilka porcji kurczaka i potrząsać torebką, by obtoczyć mięso w mące. Rozgrzać oliwę na patelni. Smażyć kurczaka, aż się przyrumieni. Przełożyć na talerz i odstawić w ciepłe miejsce.

2) Wsypać na patelnię zupę w proszku i resztę mąki. Zeskrobać

z dna przysmażone kawałeczki mięsa. Wlać piwo, doprowadzić do wrzenia. Gotować sos 2 minuty, mieszając, aż zgęstnieje. Włożyć kurczaka z powrotem na patelnię. Ponownie zagotować sos, a następnie zmniejszyć ogień i dusić mięso 12–15 minut, pod przykryciem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 231 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 73 mg cholesterolu, 469 mg sodu, 7 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock