

Kurczak gotowany z warzywami sezonowymi

Tę łatwą do przygotowania potrawę jednogarnkową można urozmaicać, dodając za każdym razem inne warzywa sezonowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z piersi kurczaka (150 g każdy)

750 ml wywaru z kurczaka

3 łyżki wytrawnego sherry lub wytrawnego białego wina

1 bouquet garni (natka pietruszki, tymianek i liść laurowy)

750 g mieszanych warzyw, na przykład marchewki, kukurydzy, brokułów, kalafiora, pora, cukinii, papryki

2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć filety do dużego żaroodpornego garnka. Wlać wywar, sherry lub wino. Włożyć bouquet garni. Doprowadzić płyn do

wrzenia i gotować około 20 minut na małym ogniu, pod przykryciem. Zbierać gromadzącą się na powierzchni pianę.

2) Pokroić warzywa na kawałki wielkości kęsa i wrzucić do rondła z kurczakiem.

3) Gotować wszystko 5 minut pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie, a z mięsa, po nakłuciu czubkiem noża, zacznie wyciekać klarowny sok. Usunąć bouquet garni. Wrzucić natkę pietruszki.

4) Nałożyć warzywa i sos na głębokie talerze. Na wierzchu ułożyć piersi kurczaka (w całości lub pokrojone) i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 271 kcal, 52 g białka, 5 g tłuszczów, 1 g tłuszczów nasyconych, 5 g węglowodanów, 5 g błonnika, 1,2 g soli