

Kurczak w sosie pomidorowym z bazylią

Gdy przygotujemy kurczaka w pysznym sosie pomidorowym z bazylią, domownicy, skuszeni wspaniałym zapachem, zbiegną się do kuchni, zanim jeszcze podamy tę potrawę na stół. Jako dodatki polecamy ugotowaną na parze cukinię albo kolby kukurydzy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek

4 pojedyncze piersi kurczaka z kością (ok. 1 kg), bez skóry

2 łyżki mąki

1 mała cebula, pokrojona w kostkę

4 ząbki czosnku, rozgniecione

125 ml wytrawnego czerwonego wina lub wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli

410 g pokrojonych pomidorów z puszki

30 g świeżej bazylii, posiekanej

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki suszonych, pokruszonych płatków chili

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni. Obtoczyć piersi kurczaka w mące i smażyć 5 minut z każdej strony, aż się przyrumienią. Przełożyć na talerz.

2) Wrzucić na patelnię cebulę i czosnek, smażyć 7 minut, często mieszając. Wlać czerwone wino, gotować 2 minuty na dużym ogniu.

3) Dodać pomidory, 3 łyżki bazylii, sól i płatki chili. Doprowadzić sos do wrzenia. Włożyć kawałki mięsa z powrotem na patelnię. Zmniejszyć ogień, dusić piersi 10 minut pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie. Odwracać od czasu do czasu. Ułożyć na talerzach.

4) Wrzucić resztę bazylii na patelnię. Gotować sos jeszcze minutę. Polać nim kurczaka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 327 kcal, 31 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 8 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 446 mg sodu, 2 g błonnika