

Kurczak z kluseczkami

Kurczak z kluseczkami domowej roboty to nie tylko smaczne, ale też bardzo sycące danie obiadowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

125 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kurczak (1,6–1,8 kg), pokrojony na kawałki
2–2 i 1/4 litra wody
200 g fasolki szparagowej, pokrojonej
1 marchewka, pokrojona
2 gałązki natki pietruszki
1 liść laurowy
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu

KLUSECZKI

30 g mąki
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli

szczypta gałki muszkatołowej
1/3 szklanki mleka
1 jajko, roztrzepane
1 łyżka oleju

SOS

30 g mąki
1/2 szklanki wody
1/4 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć osiem pierwszych składników w rondlu o grubym dnie. Doprowadzić do wrzenia na małym ogniu. Przykryć i gotować 45–60 minut, aż mięso zmięknie. Zbierać szumowiny.

2) Wymieszać w misce mąkę z natką pietruszki, proszkiem do pieczenia, solą i gałką muszkatołową. Dodać mleko, jajko i olej. Wymieszać. Nakładać ciasto po łyżce do lekko wrzącego wywaru.

3) Przykryć i gotować 15 minut. Przełożyć kluseczki i kurczaka na półmisek. Trzymać w ciepłe.

4) Odcedzić wywar. Zachować 2 szklanki wywaru do sosu.

5) Wlać zachowany wywar do rondla, zagotować. Rozrobić mąkę, sól i pieprz z wodą. Wlać powoli do rondla, zamieszać. Gotować, aż sos zgęstnieje. Połączyć kurczaka z warzywami i kluseczki sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 606 kcal, 30 g tłuszczów (w tym 8 g NKT),

209 mg cholesterolu, 1144 mg sodu, 25 g węglowodanów, 1 g błonnika, 54 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock