Kurczak z porami sauté

Żeby potrawa uzyskała cytrusowy aromat, warto tuż przed podaniem skropić danie sokiem z cytryny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g piersi kurczaka, bez skóry i kości
1 por (ok. 250 g)
12 szparagów
2 ząbki czosnku
80 ml wywaru z kurczaka

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić piersi kurczaka w poprzek na paski szerokości 1 cm. Odciąć korzonki i zieloną część pora, zostawiając tylko białą łodygę. Umyć ją dokładnie, a następnie pokroić w cienkie plasterki. Przyciąć szparagi i pokroić na 4-cm kawałki.

2) Na patelni z nieprzywierającym dnem rozgrzać 1 i 1/2 łyżki

oliwy. Dodać kurczaka w dwóch porcjach, smażąc po minucie z każdej strony. Przełożyć na talerz.

3) Rozgrzać na patelni 2 łyżeczki oliwy. Dodać pory i smażyć ciągle mieszając 2 minuty lub do chwili, gdy lekko zmiękną. Rozgnieść czosnek i dodać na patelnię wraz ze szparagami oraz bulionem z kurczaka. Doprowadzić do wrzenia.

4) Dodać kurczaka, przykryć i gotować na średnim ogniu 4 minuty, aż mięso będzie ugotowane. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 199 kcal, 30 g białka, 7 g tłuszczów (2 g NKT), 4 g węglowodanów (3 g cukrów), 3 g błonnika, 190 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock