

Piersi kurczaka z sosem grzybowym

Tak przyrządzone piersi z kurczaka najlepiej będą smakowały podane z makaronem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka masła

4 pojedyncze małe piersi kurczaka (ok. 700 g), bez skóry i kości, rozbite do grubości 5 mm

2 łyżki mąki

1 mała cebula, posiekana

1 ząbek czosnku, rozgnieciony

250 g świeżych grzybów shiitake, nóżki odcięte, kapelusze pokrojone na ćwiartki

250 g pieczarek, pokrojonych na ćwiartki

60 ml brandy

125 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli

80 ml śmietany 18%
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki świeżo mielonego
czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę i masło na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Obtoczyć piersi kurczaka w mące, strząsnąć jej nadmiar. Włożyć mięso na patelnię i smażyć 11/2 minuty z każdej strony, aż ładnie się przyrumieni. Przełożyć na talerz.

2) Wrzucić na tę samą patelnię cebulę i czosnek, smażyć 5 minut, często mieszając. Dodać grzyby shiitake i pieczarki, smażyć 7 minut, aż będą miękkie.

3) Wlać brandy, podgrzewać 2 minuty, żeby wyparował alkohol. Wlać wywar, gotować 2 minuty. Dodać śmietanę, sól i pieprz. Ponownie doprowadzić sos do wrzenia. Włożyć mięso z powrotem na patelnię, podgrzewać minutę. Podawać polane sosem grzybowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 503 kcal, 38 g białka, 31 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 10 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 519 mg sodu, 2 g błonnika