

# Połędwiczki kurczaka z estragonem

Ta prosta potrawa wyśmienicie smakuje z gotowanymi na parze warzywami, takimi jak szparagi, patisony i fasolka szparagowa.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oleju roślinnego  
2 łyżeczki masła  
6 połędwiczek z kurczaka (razem około 350 g)  
2 cebulki dymki (tylko białe części), drobno posiekane  
1 ząbek czosnku, wyciśnięty  
1 łyżka wytrawnego sherry  
1/2 szklanki śmietany 18%  
1/2 łyżeczki suszonego estragonu

## PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę i masło na patelni na średnim ogniu. Smażyć

polędwiczki 3 minuty z każdej strony, aż lekko się przyrumienią. Przełożyć na talerz.

2) Zmniejszyć ogień. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć, mieszając, 30 sekund, aż zmiękną. Dodawać stopniowo sherry wymieszane ze śmietaną, cały czas mieszając i zeskrobując drewnianą łyżką przysmażone kawałeczki mięsa z dna patelni.

3) Wsypać estragon. Zmniejszyć ogień. Gotować sos 2 minuty, aby odparował.

4) Podawać polędwiczki kurczaka polane sosem.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 569 kcal, 39 g białka, 44 g tłuszczów (23 g tłuszczów nasyconych), 3 g węglowodanów (3 g cukrów), <1 g błonnika, 161 mg sodu