

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