

Zimowy gulasz z kurczakiem

Zimą chętnie jadamy pożywne posiłki, takie jak kurczak duszony z ziemniakami, kiełkami brukselki i marchewką. Potrawę tę przygotowuje się w jednym naczyniu, w piekarniku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cały kurczak (1,75 kg), podzielony na 8 porcji
35 g mąki
3 marchewki, pokrojone na długie kawałki
8 ząbków czosnku, pokrojonych na ćwiartki
500 g małych ziemniaków, pokrojonych na ćwiartki
300 g kiełków brukselki
250 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki suszonej szałwii

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużej brytfannie na niezbyt silnym ogniu. Obtoczyć kawałki kurczaka w mące (niewykorzystaną zachować). Wkładać porcjami do brytfanny i smażyć po 4 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz.

2) Rozgrzać piekarnik do 180°C. Włożyć marchewki i czosnek do brytfanny, smażyć 5 minut, aż marchewka lekko się przyrumieni. Dodać ziemniaki, kiełki, wywar, sól i szalwię, doprowadzić do wrzenia. Włożyć kurczaka z powrotem. Przykryć brytfannę, wstawić do piekarnika na 45 minut. Wyjąć, gdy mięso i ziemniaki będą miękkie.

3) Przełożyć kurczaka na półmisek. Rozrobić w miseczce zachowaną mąkę ze 125 ml wywaru z gotowania, wlać do brytfanny. Ustawić ją na kuchence, doprowadzić sos do wrzenia i gotować 1 minutę, aż zgęstnieje. Połączyć nim kurczaka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 791 kcal, 55 g białka, 53 g tłuszczów (w tym 15 g NKT), 19 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 454 mg sodu, 5 g błonnika