



Tekst i zdjęcie: **natalijka** - Kuchcik (70)

Kurczak z warzywami

Szybkie, łatwe i smaczne :)

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Liczba porcji: cztery

Składniki:

- olej, 1 łyżk.
- curry, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- mielony pieprz, 1 szczypta
- bazylia, 1 szczypta
- oregano, 1 szczypta
- pomidory w puszcze, 400 dag
- warzywa mrożone, 0.5 kg
- ryż , 250 dag
- pierś z kurczaka, 0.5 kg

Sposób przygotowania:

1. Pierś z kurczaka myjemy i kroimy w drobną kosteczkę2. Wrzucamy na nagrany olej3. Dodajemy przyprawy, curry, sól i pieprz do smaku.4. W drugim rondelku gotujemy ryż lub kaszę (wg uznania)5. Do usmażonego kurczaczka dodajemy warzywa mrożone, ja kupuję paczkę 750g i sypię połowę, także proporcje również wg uznania :). Ja kupuję mieszankę warzywną która zawiera: marchew, por, kiełki fasoli mung, groszek, biała kapusta, kalafior, kiełki bambusa, papryka, grzyby mu-err, pieczarki, groszek w strączkach(mieszanka dostępna w sieci sklepów LIDL)6. Warzywa z mięsem dusimy około 10minut.7. Wypuszczamy pomidory z puszki :)8. Gotujemy około 10 minut, dodajemy bazylię i oregano.9. Podajemy z ryżem lub kaszą.Smacznego :)

