



Tekst i zdjęcie: **klaudiszja** - Szef Kuchni (905)

Pierś z kurczaka w jarzynach

Proste i tanie a do tego dietetyczne.

Czas przygotowania: do 1 godziny

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: dwie

Składniki:

- pierś z kurczaka, 30 dag
- marchew, 1 szt.
- pietruszka, 0.5 szt.
- seler, 0.25 szt.
- mielony pieprz, 0.5 łyżecz.
- rosołowa kostka bulionowa, 0.5 szt.
- mąka , 1 łyżecz.
- masło, 1 łyżecz.
- koperek, 1 łyżk.
- woda, 1.5 szkl.

Sposób przygotowania:

Pierś przekroić na pół. Jarzyny obrać i utrzeć na tarce jarzynowej / grube oczka/. Mięso i jarzyny zalać wodą. Dodać kostkę rosołową. Gotować 30 minut. Wsypać koperek i pieprz. Dodać masło. Oprószyć mąką. Zagotować.

