



Tekst i zdjęcie: **scar** - Kuchcik (60)

Kurczak ostro-kwaśny z pieczarkami w sosie pomidorowym

Kurczak z pieczarkami na ostro-kwaśno w sosie pomidorowym do ryżu

Czas przygotowania: do 15 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Liczba porcji: trzy

☒ dieta

Składniki:

- chilli, 0.5 łyżecz.
- posiekana pietruszka, 1 łyżk.
- oliwa z oliwek, 2 łyżk.
- śmietana 12%, 3 łyżk.
- koncentrat pomidorowy, 2 łyżk.
- kostka bulionowa, 1 szt.
- cebula, 100 g
- pieczarka, 250 g
- pierś z kurczaka, 500 g

Sposób przygotowania:

Posmarować patelnię oliwą, kurczaka pokroić w kostkę i doprawić solą/pieprzem/przyprawą kebab/papryką ostrą. Podsmażyć kilka minut. Kurczaka przełożyć do miseczki i na tej samej patelni podsmażyć cebulę. Po chwili dodać pieczarki. Posolić i popieprzyć i dusić kilka minut pod przykryciem. W międzyczasie do osobnego garnka wlać 2/3 szklanki wody, wrzucić kostkę bulionową i doprowadzić do wrzenia. Gdy woda się zagotuje, a pieczarki podduszą wrzucamy wszystko do garnka z bulionem. Dodajemy koncentrat pomidorowy i chwilę gotujemy. Następnie w szklance rozrabiamy śmietanę z odrobiną wody i wlewamy do garnka. Dodać przyprawy (bazylia/majeranek/pietruszkachilli). Gotujemy jeszcze chwilę i podajemy z ryżem. Na 1 porcję ok: 200kcal - 40B/4W/4T + oczywiście wartości z ryżu

