



Wykwintny przepis na pierś z kurczaka

Filet z piersi kurczaka to dużo wysokowartościowego białka, zero węglowodanów i miligramy tłuszczu. Oczywiście najlepiej, jeśli wybierzemy drób o sprawdzonym pochodzeniu od doświadczonego producenta.

Dlaczego kurczak ekologiczny? Potrawy przygotowane ze zdrowych i bezpiecznych produktów mają wyjątkowe walory smakowe i zapachowe. Mięso kurczaka pochodzącego z ekologicznych upraw jest dojrzałe, ale i mniej otłuszczone.

Kurczak, który jest specjalnie karmiony (czyli bez dodatków pochodzenia zwierzęcego) i chowany w rodzinnych gospodarstwach, gdzie ma dużo przestrzeni do biegania, po przyrządzeniu zachwyca delikatnością i kruchością swojego mięsa.

Pierś z kurczaka najwyższej jakości polecana jest szczególnie dzieciom oraz osobom dbającym o zdrową dietę.

Mięso najlepsze dla człowieka Dobrze przyrządzony kurczak ma wyśmienity smak i aromat. Wiele osób wyżej ceni sobie mięso czerwone niż drób. Zupełnie niesłusznie. Filet z piersi kurczaka doskonale smakuje i posiada szerokie zastosowanie w zbilansowanej diecie. Nie każdy wie, że mięso drobiowe zawiera wiele cennych dla zdrowia minerałów jak: magnez, fosfor i potas. Drób jest również źródłem żelaza i cynku. Pierś kurczaka to mięso idealne dla wszystkich, którzy dbają o zdrowie swoje i swojej rodziny.

Przepis na pierś z kurczaka na bogato Doskonałym przepisem jest pierś z kurczaka podawana z sosem kurkowym (inspirację dla przepisu znaleźć można tutaj: <http://zagrodowy.pl/przepis/piers-z-kurczaka-z-sosem-kurkowym/>).

Brzmi wytwornie, jednak to dość proste, szybkie i pożywne danie, w sam raz zarówno na eleganckie przyjęcie, zbliżające się Święta, jak i na domowy obiad. Tak przygotowany kurczak to pyszny, oryginalny i niezapomniany smak, prawdziwa uczta dla podniebienia. Kurki stanowią natomiast subtelny, ale wyborny dodatek.

Składniki: dwie pojedyncze piersi z kurczaka - 40 dkg kurek (świeże lub mrożone) - mąka (1 łyżeczka); - śmietana 12% (1 łyżka) - masło (1 łyżka) ; - oliwa (1-2 łyżki) ; - przyprawy do smaku: sól, pieprz, ząbek czosnku.

Mięso z piersi kurczaka należy pokroić w kostkę, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem. Na patelni rozgrzać masło i oliwę, podsmażyć czosnek i wrzucić kurki (oczywiście oczyszczone) - doprawić solą, pieprzem i smażyć przez 5-10 minut. Jeśli będzie taka potrzeba, podlać wodą. Sos zagęścić łyżeczką mąki, a następnie dodać śmietany. Gotowy sos połączyć z kurczakiem.

Świetnie komponuje się podawany z kaszą gryczaną.

