



Tekst i zdjęcie: **utopistka** - Kuchcik (140)  
**Kurczak do sałatki, tortilli bądź solo**  
pyszny, dietetyczny kurczak

**Czas przygotowania:** do 30 min

**Stopień trudności:** Łatwe

**Pora dnia:** Obiad

**Sposób przygotowania:** smażone

**Składniki:**

- zioła prowansalskie, 0 szczypta
- czosnek, 3 szt.
- filet z kurczaka, 1 szt.
- sól, 0 szczypta
- oliwa z oliwek, 3 łyżk.
- papryka słodka, 0 szczypta
- papryka ostra, 0 szczypta
- tymianek, 0 szczypta

**Sposób przygotowania:**

Jeden podwójny filet z kurczaka kroimy w kostkę i wrzucamy do miski. Dodajemy oliwę, trzy ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę (jeśli ktoś nie ma praski polecam utrzyć na tarce jarzynowej) sól, pieprz, zioła, paprykę słodką i ostrą, ja dodatkowo dodaję trochę tymianku. Wszystko razem mieszamy. Jeśli mamy czas możemy tego kurczaka zostawić w zalewie na kilka godzin. Natomiast jeśli nie mamy czasu wrzucamy na rozgrzaną patelnię i smażymy do zarumienieni. Kurczak świetnie nadaje się do salat, tortilli i wielu innych potraw.

