



Potrawka z kurczaka (bez śmietany)

Zazwyczaj takie potrawy robię zabiłone śmietaną, bo lubię. Ale tym razem, chcąc trochę odchudzić efekt końcowy) nie dodałam jej wcale. Smaku nie ujęło, a było troszkę bardziej dietetycznie ☐

Często też od razu w potrawce jest kasza lub makaron.. tym razem potraktowałam danie bardziej jako sos i ugotowałam osobno kaszę jęczmienną. Aj było pysznie... ☐

Ps. Pasuje tu każdy rodzaj kaszy, makaron, ziemniaki, ryż... Wedle własnych upodobań i aktualnej ochoty ☐



Składniki:

- filet z kurczaka
- 3-4 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 duży pęczek natki pietruszki
- 2 czubate łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 2,5 łyżki słodkiej papryki

0,5 łyżeczki ostrej papryki
1 łyżeczka posiekanego lubczyku
1 łyżeczka bazylii
szczypta gałki muszkatołowej
2 liście laurowe
2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej

Do smaku:

pieprz
pieprz ziołowy
sól

Sposób przygotowania:

Do garnka wlewamy wodę i gotujemy pierś z kurczaka, po 20 minutach od zagotowania dodajemy pół łyżki słodkiej papryki i trochę soli. Gotujemy mięso do miękkości. Studzimy. Rozdrabniamy na mniejsze kawałki.

W drugim garnku zagotowujemy wodę (około 2,5-3l), wrzucamy pietruszkę, a po kilku minutach pokrojoną w plasterki lub półplasterki marchewkę. Gdy marchewka będzie miękka dodajemy kawałki mięsa, koncentrat pomidorowy i przyprawy. Na koniec zagęszczamy rozrobioną w niewielkiej ilości zimnej wody mąką ziemniaczaną, a po ponownym zagotowaniu dodajemy posiekaną natkę pietruszki.

