



Potrawka z piersi kurczaka z papryką

20 września 2012

Bye bye tłusciutkie domowe frytki z keczupem, bye bye panierowane kalmarki z sosem allioli. Nadszedł czas zdrowego żywienia i era matki karmiącej. Czujnego oka mojego męża i przewodu pokarmowego naszego Żuczka nie da się oszukać. Przechodzimy na zdrowe jedzenie i bio produkty. Kolejny etap ewolucji kulinarnej którego świadkiem będziecie Wy i Wusia.pl.

Składniki:

- 1 bio pierś kurczaka
- 4 papryki - 2 żółte, 2 czerwone
- 1 czerwona cebula
- 1/2 bio kostki bulionowej
- 50 ml słodkiej śmietany
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka czerwonej słodkiej papryki w proszku

Przygotowanie:

1. Kroimy składniki potrawy: papryki kroimy w kwadraty 2x2 cm, kurczaka w kostkę 2x2x2 cm, cebulę w cienkie piórka.
2. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła i 2 łyżki oliwy i obsmażamy na niej kurczaka.
3. Przekładamy kurczaka do rondla, w którym będziemy przygotowywać potrawkę i na patelni szklimy czerwoną cebulę.
4. Zdejmujemy cebulę z patelni i obsmażamy na niej paprykę.
5. Przekładamy kurczaka, paprykę i cebulę do jednego naczynia, w którym będziemy kontynuować przygotowanie potrawy. Dodajemy pół kostki rosołowej (najlepiej wegetariańskiej kostki, bez dodatku drożdży i z małą ilością soli, do nabycia w sklepie ze zdrową żywnością), dolewamy pół szklanki wody i zaczynamy duszenie na małym ogniu.
6. Po 20 minutach przyprawiamy solą, pieprzem i słodką papryką w proszku.
7. Po kolejnych 20 minutach dolewamy śmietankę, dusimy jeszcze 5 minut i zdejmujemy z ognia.
8. Potrawka powinna się dusić w sumie około 45 minut - po tym czasie cebula i część papryki całkowicie się rozpadnie tworząc aromatyczny sos.
9. Podajemy na ciepło z ryżem.