

ciecierzyca w pomidorach

Autor: **anetaa26**Przepisów: **168** Ocena: **5068**

1-2 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1 pojedyncza piers z kurczaka
- 100 g ciecierzycy
- puszka pomidorow
- 1 duza cebula
- 2 zabki czosnku
- przyprawy: sol, pieprz, ziola prowansalskie, slodka mielona papryka, ostra mielona papryka
- natka pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 Ciecierzycę namoczyć na noc w zimnej wodzie. Rano wodę odlać, ciecierzycę dokładnie, na sitku, opłukać pod bieżącą wodą. Zalać czystą wodą i gotować, aż ciecierzycza będzie prawie miękka. Odcedzić.
- 2 Piers z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć dwoma rodzajami papryki, solą i pieprzem. Cebule posiekać, czosnek zmiąć. Do garnka włożyć mięso, cebule i czosnek, podlać małą ilością wody i dusić ok 10 minut. Po tym czasie dodać ciecierzycę, zalać wodą tak, by przykryła całość i gotować na wolnym ogniu, pod przykryciem, około 20 minut.
- 3 Do miski wlać pomidory z puszki, zmiksować je blenderem. Dodać do ciecierzycy i mięsa, dodać ziela prowansalskie i posiekana natka, gotować na wolnym ogniu ok 30-40 minut, aż potrawa zgęstnieje. Posypać świeżą natką. Można podawać z pieczywem.

Twoje notatki do przepisu: