

Drobiowe na parze.

Autor: **Jan16**Przepisów: **8** Ocena: **61**

1-2 os.



60 min



średnie



przystępne

Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- kostka rosołowa
- mały seler
- marchewka
- puszka groszku konserwowego
- 2 małe cebule
- olej roślinny
- przyprawy : majeranek, papryka słodka, zioła prowansalskie
- sól i pieprz
- natka pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 Do naczynia (do gotowania na parze) wlewamy wodę, zagotowujemy następnie wrzucamy kostkę rosołową i ją rozpuszczamy. Seler, marchew obieramy, płuczemy i kroimy w kostkę. Cebulę obieramy, myjemy i kroimy w piórka. Groszek otwieramy, cedzimy. Na pierwszym poziomie i drugim naczynia wsypujemy po 1/2 porcji po kolei : seler, marchew, groszek i na koniec cebulę.
- 2 Wszystko posypujemy ziołami prowansalskimi.
- 3 Pierś z kurczaka myjemy pod bieżącą wodą. Czyścimy i wykrawamy kości. Mięso kroimy na części. Następnie posypujemy przyprawami z obu stron. Solimy i pieprzymy. Przyprawione mięso kładziemy na gotujących się warzywach. Całość delikatnie polewamy olejem. Gotujemy do miękkości.
- 4 Teraz w innym naczyniu przygotowujemy ziemniaki. Obieramy je, myjemy wkładamy do garnka zalewamy wodą, solimy i gotujemy do miękkości.
W międzyczasie można zrobić gotowy sos np pomidorowy.
Po ugotowaniu układamy na talerz : ziemniaki obok ugotowane warzywa i mięso. Wszystko polewamy sosem i posypujemy natką pietruszki. Możemy dodać również surówkę z jabłka i marchewki. SMACZNEGO !

Twoje notatki do przepisu: