

Kurczak w brokułach

Autor: **izek**Przepisów: **208** Ocena: **5144**

3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- Pierś z kurczaka 2 szt.
- Brokuł 500 gram
- Jogurt naturalny 1,5 szklanki
- Mąka pszenna 2 łyżki
- Bulion 1,5 szklanki
- Sól
- Pieprz czarny mielony
- Czosnek granulowany

Sposób przygotowania:

- 1 Pierś z kurczaka myjemy, oczyszczamy i kroimy na małe kawałki. Wrzucamy na patelnię, solimy i podsmażamy. Następnie przekładamy je do garnka.
- 2 Brokuł myjemy i dzielimy na małe różyczki. Wkładamy je do garnka z kurczakiem i zalewamy bulionem. Dusimy ok. 15 minut, aż brokuł zmięknie.
- 3 Jogurt naturalny mieszamy dokładnie w misce z mąką i odrobiną wody. Wlewamy to do garnka, w którym jest brokuł i kurczak, dokładnie mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym, dusimy jeszcze ok. 3-4 minuty.



Twoje notatki do przepisu: