

Kurczak w sosie koperkowym z grilowanymi warzywami



Autor: **biurwa**

Przepisów: **144** Ocena: **3422**



3-4 os.



30 min



średnie przystępne



Składniki:

- piersi z kurczaka, 2 duże
- cebula, 1 szt.
- czosnek, 1 ząbek
- śmietana, 150 ml
- mąka, 1 łyżka
- koperek, 2 łyżki
- sól, pieprz, imbir, Vegeta, zioła Prowansalskie, do smaku
- brukselki, garść
- marchewka, 1 szt
- karafior, garść
- brokuły, garść
- papryka, garść
- olej, do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Piersi z kurczaka kroimy w małe kawałki i podsmażamy na zeszkłonej cebulce z czosnkiem, posypujemy Vegetą, oraz imbirem, gdy mięso jest usmażone zalewamy go śmietaną z mąką, oraz dosypujemy koperek i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Warzywa kroimy w mniejsze kawałki i pieczemy na patelni do grillowania z odrobiną tłuszczu, oraz ziołami Prowansalskimi do miękkości. Podajemy najlepiej z ryżem.

Twoje notatki do przepisu: