

Lekki, delikatny i dietetyczny gulasz drobiowy



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **475** Ocena: **11573**



5-6 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 500g filetów z kurczaka
- 1 duża cukinia
- 2 papryki czerwone
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej,
- 1 łyżeczka papryki ostrej,
- 1 łyżeczka majeranku,
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju

Sposób przygotowania:

- 1 Filet, paprykę, cukinię, cebulę kroimy w kostkę. Czosnek przeciskamy przez praskę, marchew ścieramy na dużych oczkach tarki.
- 2 Na rozgrzanym oleju podsmażamy filety do zarumienienia. Dodajemy wszystkie warzywa, podsmażamy około 10 minut, Wlewamy 200 ml wody, dusimy pod przykryciem przez około 30 minut, aż warzywa zaczną się rozpadać.
- 3 Pod koniec dodajemy koncentrat i przyprawy. Podajemy np. z kaszą.

Twoje notatki do przepisu: