

Pierś z kurczaka z warzywami



Autor: **kucharka-amatorka**
Przepisów: 428 Ocena: 6177



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1 pierś z kurczaka
- 1 szkl. suchej ciecierzycy
- 1 szkl. pokrojonej czerwonej papryki
- 1 szkl. pokrojonej marchewki
- 1 szkl. pokrojonej dyni
- 1 czerwona cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3-4 łyżki oleju rzepakowego
- przyprawy: sól, pieprz, 2 listki laurowe, 4 kulki ziela angielskiego, papryka ostra i słodka, bazylija, lubczyk

Sposób przygotowania:

- 1 Ciecierzycę namoczyć na noc. Ugotować w osolonej wodzie. Pierś z kurczaka umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Wymieszać z przyprawami i udusić na oleju pod przykryciem do miękkości.
- 2 Cebulę pokroić. Czosnek przepuścić przez praskę. Zeszklić na oleju. Dodać do garnka razem z warzywami. Dolać wody tyle aby przykryła warzywa. Gdy zaczną się gotować, dodać przyprawy i koncentrat.
- 3 Ugotowane warzywa wymieszać z ciecierzycą i kawałkami mięsa. Najlepiej podawać w miseczkach.

Twoje notatki do przepisu: