




## Kasza jaglana z pierśią kurczaka w warzywach

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

- kasza jaglana - 100 g
- pierś z kurczaka - 200 g
- cukinia - 150 g
- pieczarki - 150 g
- cebula - 1 szt.
- pomidor - 1 szt.
- sól morską - do smaku
- pieprz czarny mielony - do smaku
- papryka słodka mielona - 1/2 łyżeczka
- natka pietruszki - 1 łyżka
- sok z połowy cytryny - do smaku
- olej do smażenia - 4 łyżka
- cukier - 1/2 łyżeczka
- woda - 1/2 szklanka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Cebulę obrać pokroić w piórka, zeszklić ze szczyptą soli i cukru na 2 łyżkach oleju.

**KROK 2:** Pieczarki umyć, pokroić w plastry dodać do zeszkłonej cebuli, przesmażyć.

**KROK 3:** Cukinię umyć, pokroić w ćwiartki (kostkę), oprószyć cukrem i skropić sokiem z cytryny, wymieszać odstawić na 10 minut. następnie dodać ją do cebuli z pieczarkami i przesmażyć.

**KROK 4:** Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w kostkę, Przyprawić solą, pieprzem oraz papryką, wymieszać. Usmażyć na rozgrzanym oleju.

**KROK 5:** Przesmażone mięso dodać do warzyw. Pomidora smażyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać do dania. Całość podlać wodą i dusić ok.10 minut, aż będzie mięso miękkie. Przyprawić solą i pieprzem opcjonalnie.

**KROK 6:** Kaszę jaglaną ugotować w osolonej

wodzie. Podawać z piersią kurczaka duszoną w warzywach oprószone natką pietruszki.