Kurczak z warzywami

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- pierś mała z kurczaka - 1 szt.
- marchewka - 2 szt.
- cukinie małe - 3 szt.
- cebula - 1 szt.
- imbir kłącze plasterek - 1 cm
- papryka czerwona - 1 szt.
- oregano - do smaku
- bazylia - do smaku
- tymianek - do smaku
- sól różowa himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- bazylia listki - kilka
- olej lub olej kokosowy - trochę
- pomidorowa passata - 5 łyżka
- czosnek - 1 ząbek

Dodatkowe info:

Danie podałam z ryżem ale można wykorzystać komosę ryżową, lub kasze: gryczaną niepaloną lub jaglaną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso myjemy, osuszamy papierem kuchennym, kroimy w kostkę.
Cebulę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy olej na patelni, wrzucamy 1/2 część pokrojonej cebuli, przez chwilę dusimy, wrzucamy mięso, dusimy 10 minut. Dolewamy gorącej wody do mięsa aby się nie przypaliło, solimy i pieprzymy.

KROK 2: Marchewkę myjemy obieramy, kroimy w cienkie plasterki. Cukinię myjemy, jeśli cukinia jest młoda nie trzeba wycinać gniazd nasiennych, kroimy ją w cienkie plasterki.
Czosnek kroimy w drobną kosteczkę.
Ja rozgrzałam drugą patelnię ale można po prostu warzywa dorzucić do patelni z mięsem.
Na patelnią najpierw wlewam odrobinę oleju, podgrzewam, wrzucam cebulkę lekko duszę, dorzucam czosnek duszę minutę i dodaję marchewkę, mieszam, chwilkę duszę dodaję cukinię i pokrojoną w paseczki paprykę (trochę zostawiam do ozdoby dania). Solę, pieprzę dodaję oregano, tymianek i bazylię. Gdyby warzywa chciały się przypalić dolewam wody i duszę do miękkości ok 10-15 min.

KROK 3: Łączę zawartości obu patelni, dodaję passatę pomidorową lub koncentrat. Dolewam wody aby uzyskać konsystencję sosu. Chwilkę jeszcze wszystko duszę, aby połączyły się smaki. Wykładam na talerz z ryżem lub kaszami i zdobię zieleniną (bazylia, natka pietruszki itp.) dodaje jeszcze pokrojone w paseczki paprykę czerwoną.