




Pierś kurczaka z warzywami

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

- marchew - 2 szt.
- kalafior - 1/2 szt.
- fasolka szparagowa - 1 garść
- cebula - 1 szt.
- pomidor - 1 szt.
- pierś z kurczaka - 2 szt.
- olej do smażenia - 2 łyżka
- sól morską - do smaku
- pieprz czarny mielony - do smaku
- natka pietruszki - 1/2 pęk
- woda - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka umyć, osuszyć, pokroić na mniejsze kawałki lub w paski, oprószyć solą i pieprzem do smaku. Następnie obsmażyć na rozgrzanej patelni i przełożyć do garnka.

KROK 2: Warzywa obrać, umyć, pokroić na mniejsze kawałki lub w paski. Pomidora wcześniej sparzyć i obrać ze skórki. Cebulę pokrojoną w piórka zeszklić i dodać do mięsa wraz z pozostałymi warzywami. Całość podlać wodą (ok. 1 szklanka), przyprawić do smaku i dusić do miękkości. Przed podaniem dodać posiekaną natkę pietruszki.