



Dietetyczny kurczak na szybko



MamaNaMedal

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

papryka - 150 g

filety z piersi z kurczaka - 300 g

cukinia - 6 plaster

pieczarki - 15 szt.

olej do smażenia - trochę

przyprawa do leczy - 1 opakowanie

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyte i pokrojone w plastry pieczarki smażę na niewielkiej ilości tłuszczu do momentu odparowania wody większej ilości.

KROK 2: Odmierzony filet z piersi z kurczaka utłukłam i pokroiłam w paski a następnie w kostkę.

KROK 3: Umytą i przekrojoną na pół dużą paprykę pokroiłam w paski a następnie w kostkę.

KROK 4: Na patelni z gotowymi już pieczarkami dorzuciłam surowe mięso oraz paprykę

KROK 5: Podczas duszenia ok 10 minut dorzuciłam przygotowaną wcześniej cukinię. Dodałam przyprawy do smaku oraz przyprawę do leczy (trzeba rozprowadzić w 250 ml wody) i dodać do warzyw.