Dużo warzyw, mało mięsa

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- dynia hokkaido - 1/2 szt.
- cukinie małe - 2 szt.
- pierś kurczaka - 1/2 szt.
- pieczarki - 4 szt.
- rozmaryn świeży - gałązka - 1 szt.
- tymianek świeży - gałązki - kilka
- czosnek - 1 ząbek
- cebula - 1 szt.
- natka pietruszki - trochę
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- oliwa - trochę
- pomidorki koktajlowe - kilka
- imbir kłącze - 1 i 1/2 cm
- kurkuma (opcjonalnie) - szczypta

Dodatkowe info:

To jest mój sposób na wprowadzenie do dziecięcej diety warzyw. Prawie zawsze do sosu dodaję trochę mięsa, tak właściwie dla aromatu i ich wiedzy, a tak naprawdę sos stanowią warzywa.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i dusimy cebulkę pokrojoną w kostę, gdy lekko zmięknie dokładamy mięso i dusimy.

KROK 2: Dynię hokaido kroimy na kawałki (nie musimy tej dyni obirać ze skórki), odkładamy pestki. Cukinię myjemy i kroimy w plasterki. Pieczarki - obieramy kapelusze ze skórki i kroimy w ćwiartki. Ucinamy 1,5 cm kłącza imbiru, obieramy z zewnętrznej skórki i kroimy w gróbe plastry lub ścieramy na tarce.

KROK 3: Po 10 minutach duszenia mięsa, dokładamy pieczarki, dynię, następnie cukinię, solimy i pieprzymy, dokładamy gałązki tymianku i rozmarynu, ewentualnie szczyptę kurkumy. Dokładamy imbir (jeśli lubimy ostrzejszy smak dodajemy w startej postaci). Dusimy wszystko pod przykryciem do miękkości warzyw ok. 10 - 15 min. Pod koniec duszenia dodajemy czosnek rozgnieciony przez praskę. Dusimy do 5 minut. Gdyby sos był zbyt gęsty, to możemy dodać odrobinę wody lub passaty pomidorowej.

KROK 4: Wykładamy na talerze i dokładamy pomidorki koktajlowe przekrojone na pół. Posypujemy natką pietruszki.

KROK 5: W wersji dla dzieci dodaję do dania makaron w zwierzaczki lub spaghetti. Ale nie

jest, to już wtedy danie bezglutenowe (chyba, że wykorzystamy makaron bezglutenowy)

Smacznego!!