Filet z kurczaka w warzywnym sosie

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

80 min | średni | 2 porcje

Składniki:

- filet z kurczaka - 1 szt.
- pieczarki - 4-5 szt.
- kalafior - 1/2 szt.
- por mały - 1 szt.
- masło - 2 łyżka
- olej - 2 łyżka
- śmietanka - 1 łyżka
- mąka pszenna - 1 łyżeczka
- papryka mielona słodka - 1/2 łyżeczka
- czosnek - 1 ząbek
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- cukinia - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso umyć, osuszyć, przekroić na 2 części, zbić tłuczkiem. Oprószyć przyprawą kucharek, pieprzem, skropić olejem, pozostawić w chłodnym miejscu na 1 godzinę.

KROK 2: Następnie zrumienić z obu stron na patelni, przełożyć do rondla, wlać odrobinę wody i dusić pod przykryciem około 15 minut.

KROK 3: Kalafior ugotować na pół miękko w osolonej wodzie, odcedzić, podzielić na różyczki. Na rozgrzanym maśle podsmażyć posiekany por, czosnek, pieczarki, pokrojoną w kostkę cukinię i kalafior.

KROK 4: Warzywa połączyć z mięsem i dusić do miękkości. Pod koniec dodać śmietanę wymieszaną z mąką, papryką i odrobiną wody, zagotować. Przyprawić do smaku sosem sojowym, solą i pieprzem.

Mięso z sosem i warzywami podawać z ziemniakami i surówką lub z pieczywem.