




## Filet z kurczaka z karczochami

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

### Składniki:

filet z kurczaka - 2 szt.  
karczochy świeże - 2 szt.  
szalotka - 1 szt.  
czosnek - 1 ząbek  
białe wino - 50 ml  
sok z cytryny - - trochę

oliwa z oliwek - 2 łyżka  
masło - 1 łyżka  
rozmaryn - gałązka -  
tymianek - 2-3 gałązki -  
sól i pieprz świeżo mielony - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Karczochom odciąć zdrewniałe liście, wydrążyć włochaty środek, a pozostałe serce i miękkie listki pokroić na kawałki (paski), skropić sokiem z cytryny, by nie ściemniały. Pierś z kurczaka oprószyć solą i pieprzem, natrzeć rozgniecionym zębkiem czosnku, odstawić na kilka minut do zamarynowania. Cebulę szalotkę posiekać.

**KROK 2:** Kurczaka z rozmarynem i tymiankiem smażyć na patelni na rozgrzanej oliwie (1 łyżka) z masłem przez ok. 3-4 minuty z każdej strony na złoty kolor.

**KROK 3:** Usmażone mięso przełożyć na talerz, odstawić. Rozmaryn i tymianek wyjąć.

**KROK 4:** Na tą samą patelnię dolać odrobinę oliwy i wrzucić posiekaną szalotkę oraz przygotowane kawałki karczocha. Smażyć przez

3-4 minuty. Wlać wino i sok z cytryny (do smaku, około 1 łyżeczkę). Dusić całość na małym ogniu około 5-8 minut, aż karczochy zmiękną. Na patelnię z karczochami włożyć z powrotem piersi z kurczaka wraz z sokami, które z nich wyciekły. Dusić razem jeszcze przez 5-6 minut, aby smaki się połączyły. Na koniec można dodać jeszcze odrobinę masła.

**KROK 5:** Danie podawać z zieloną sałatą, ewentualnie bagietką lub innymi ulubionymi dodatkami.