




Sos warzywny z kurczakiem

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 1 porcja

Składniki:

filet z piersi kurczaka - 500 g

bakłażan - 2 szt.

cukinia - 2 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

pieczarki - 250 g

seler naciowy - łodygi - 5 szt.

marchew - 2 szt.

papryka czerwona - 2 szt.

passata pomidorowa - 1000 ml

sos sojowy - 3 łyżeczka

olej do smażenia - - trochę

zioła prowansalskie (opcjonalnie) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy wszystkie potrzebne składniki. Filet z piersi kurczaka, seler naciowy, paprykę czerwoną i cebulę kroimy w kostkę. Bakłażan, cukinie i pieczarki kroimy na ćwiartki. Marchew obieramy i kroimy w plasterki

KROK 2: Bakłażan wrzucamy na dużą patelnię z rozgrzaną oliwą, dodajemy przeciśnięty czosnek i łyżeczkę sosu sojowego, podsmażamy około 3 minut. Następnie dodajemy pierś z kurczaka i podsmażamy 5 min. dodajemy cebulę i seler naciowy, po krótkiej chwili dodajemy pieczarki, marchew i cukinie. Wszystko zalewamy resztą sosu sojowego i dusimy około 10 minut. Pod koniec czasu dodajemy paprykę i zioła prowansalskie. Zalewamy passatą pomidorową, przyprawiamy solą, pieprzem i dusimy pod przykryciem przez około 10 minut. Gotowe!