



## Sos z kurkami, babką i szczawikiem

 Nikita

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

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 4 porcje

### Składniki:

kurki - 400 g

cukinia młoda z miękką skórką - 400 g

cebula duża - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

babka lancetowata - - garść

szpinak nowozelandzki (może być inny) - - garść

lubczyk - - kilka listków

chilli - 1/2-1 szt.

masło klarowane - 1 łyżka

śmietanka 30% - 200 ml

woda - 200-250 ml

skrobia z tapioki - 1 łyżeczka

wino białe (u mnie pietruszkowe) - 50 ml

sól ziołowa (u mnie domowa kwiatowo-ziołowa) - - do smaku

pieprz - - do smaku

szczawik zajęczy - - kilka listków

do podania: kwiaty nasturcji i natka pietruszki -

do podania: makaron tagiatelle lub młode ziemniaki -

### Dodatkowe info:

Babka lancetowata jest bogata w duże ilości składników aktywnych, które decydują o jej właściwościach. Zawiera m.in. flawonoidy, które wykazują działanie antyoksydacyjne, a także irydoidy (związki posiadające silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe oraz ochraniające wątrobę). Babka lancetowata jest również źródłem witamin i składników mineralnych, m.in. zawiera cynk, kobalt, witaminę C, żelazo, krzem oraz beta-karoten.

Szczawik zajęczy wszystkie jego części: liście, kwiaty, owoce i cebulki są jadalnym surowcem zielarskim. Bogate w przeciwutleniacze, rutynę, witaminę C, E, z grupy B, kwas askorbinowy, cytrynowy, bursztynowy, szczawiovowy, sole mineralne, żelazo, potas. Działanie: chłodzące, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, moczopędne, przeciwschorbutowe, silnie antyoksydacyjne.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kurki oczyścić, dobrze wypłukać z piasku. Większe przekroić na pół. Cukinię pokroić w ćwierć plastry lub pół plastry (w zależności od wielkości), cukinia ma być młoda, z miękką skórką i bez nasion.

Babkę, szpinak opłukać i pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę, chilli i czosnek posiekać.

W międzyczasie nastawić wodę na makaron (lub młode ziemniaczki).

**KROK 2:** Na dużej patelni rozgrzać masło klarowane, wrzucić cebulę, czosnek i chili, chwilę przesmażyć.

**KROK 3:** Dodać kurki i pokrojoną cukinię, smażyć razem kilka minut. Wlać białe wino (u mnie pietruszkowe).

**KROK 4:** Dodać babkę lancetowatą i szpinak. Wymieszać razem, chwilę przesmażyć. Doprawić solą ziołową (u mnie domowa kwiatowo-ziołowa) i pieprzem.

**KROK 5:** Wlać śmietankę wymieszaną z wodą i skrobią z tapioki. Mieszając cały czas doprowadzić do wrzenia. Gotować 2 minuty, doprawić ewentualnie do smaku.

**KROK 6:** Na talerze nakładać makaron tagiatelle (lub ziemniaki), do każdego talerza dodać sos. Na środku położyć kwiat nasturcji (nada pikantności), ułożyć po kilka listków szczawiku zajęczego (doda orzeźwiającego smaku) i posypać posiekaną natką pietruszki. Danie sezonowe, lekkie i pełne witamin. Do tego miska zielonej sałaty z pomidorkami i domowa lemoniada lub lampka białego wina.