

Delikatna kalafiorowa



Autor: **fafiatko**
Przepisów: **942** Ocena: **19232**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Pierś z kurczaka cała
- warzywa bulionowe: marchew, pietruszka, seler kawałek, cebula
- przyprawy bulionowe: liść laurowy, ziele angielskie, chili, sól
- Kalafior
- Koperek
- mleko kokosowe lub słodka śmietana 2 łyżki
- kasza wiejska 2 łyżki
- ziemniaki 4 średnie
- Woda około 1,2 l to na cztery głębokie talerze talerze

Sposób przygotowania:

- 1 Całość będzie się gotować pół godziny.
Wszystkie składniki włożyłam do garnka z wodą, oprócz kalafiora, soli, koperku i mleka kokosowego.
Ziemniaki pokroiłam w kostkę a warzywa w kosteczkę. Pierś dałam w całości.
Po piętnastu minutach od zagotowania dodałam pokrojonego w różyczki kalafiora. A po wyłączeniu ognia dodałam mleko kokosowe, posiekany koperek i sól. Sól dodana na końcu nie wsiąknie w warzywa i można ograniczyć jej używanie. Pierś pokroiłam na plastry.

Smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: