

# Dietetyczny filet z kurczaka z marchewką



Autor: **szefowa-kuchni**  
Przepisów: **487** Ocena: **12240**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 2 marchewki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- sól, pieprz
- olej

## Sposób przygotowania:

- 1 Filety kroimy w kostkę i obsypujemy papryką słodką, ostrą, czosnkiem granulowanym, solą i pieprzem. Marchew obieramy i ścieramy na małych oczkach tarki.
- 2 Na patelni posmarowanej olejem podsmażamy kurczaka. Kiedy się zarumieni dodajemy marchew, podlewamy 1/3 szklanki wody, dusimy do jej wyparowania. Dodajemy jogurt grecki i dusimy jeszcze chwilę.

## Twoje notatki do przepisu: