

Dietetyczny gulasz z piersi kurczaka



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **479** Ocena: **12059**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 2 papryki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 dużego selera
- 2 cebule
- 200g pieczarek
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów
- sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra
- 2 łyżki oleju

Sposób przygotowania:

- 1 Filet, paprykę, cebulę i czosnek kroimy w kostkę. Marchewkę kroimy w cienkie krążki, pietruszkę i seler ścieramy na średnich oczkach tarki. Pieczarki kroimy na nieduże kawałki.
- 2 Na rozgrzanym oleju podsmażamy filety do mocnego zarumienienia. Dodajemy wszystkie warzywa oprócz pomidorów, wsypujemy przyprawy. Smażymy 5 minut. Wlewamy pomidory, przykrywamy garnek pokrywką, dusimy przez 15-20 minut do miękkości warzyw. W razie potrzeby doprawiamy jeszcze do smaku.

Twoje notatki do przepisu: