

# Fit obiad z kapustą kiszoną i kurczakiem

Autor: **anetiss**Przepisów: **23** Ocena: **109**

3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- Pierś z kurczaka 500 g
- Kapusta kiszona 500 g
- Cebula 200 g
- czosnek 2 ząbki
- Przepier pomidorowy 400 g
- Olej roślinny 1 łyżka
- szynka wędzona 200 g
- ryż 100 g
- majeranek, tymianek, kminek mielony, papryka wędzona, koperek suszony lub świeży

## Sposób przygotowania:

- 1 Mięso zmiel w maszynce lub poproś o jego zmielenie w sklepie. Ryż ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Na dużej patelni na łyżce oliwy podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż. Dodaj pokrojoną szynkę i znowu podsmaż. Posiekaj kapustę i dodaj na patelnię, Duś aż zmięknie około 15 minut z dodatkiem soku z kapusty. Odsuń kapustę pozostawiając połowę patelni, na którą wyłóż mielone mięso z kurczaka lub indyka. Podsmaż mięso. Dolej passatę pomidorową, i przyprawy, wymieszaj i duś kolejne 10 minut. Na koniec dodaj ryż i ponownie wymieszaj składniki. Mniem!

## Twoje notatki do przepisu: