

Idealne na obiad! Obfite, smaczne i zdrowe!



Autor: **pysznyprzepis_84**
Przepisów: **93** Ocena: **1074**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Filet z kurczaka - 1 szt.
- olej roślinny
- pieprz - 1 szt.
- bakłażan - 1 szt.
- dynia - 250 g
- czarny pieprz
- sos sojowy - 2-3 łyżki
- nasiona sezamu - 1 łyżka stołowa
- zielone cebule

Sposób przygotowania:

- 1 Filet z kurczaka pokrój w paski i smaż na oleju roślinnym do miękkości. Pokrój warzywa w paski i podsmaż je na oleju przez około 5 minut. Połącz warzywa i mięso, dodaj czarny pieprz i sos sojowy. Dusić na średnim ogniu przez 5-7 minut. Na koniec dodaj nasiona sezamu i zieloną cebulę. Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: