

# Kurczak w jarzynce



Autor: **SmakowiteDania**  
Przepisów: **230** Ocena: **2409**

3-4 os. 60 min łatwe przystępne



## Składniki:

- 3 tacki pakowanej włoszczyzny ( marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, cebula )
- podwójny filet z kurczaka
- 2 ząbki czosnku
- olej do smażenia
- pieprz cytrynowy
- sól

## Sposób przygotowania:

- 1 Marchew, pietruszkę i seler ścieramy na tarce o dużych oczkach. Kapustę włoską szatkujemy, cebulę i pora drobno siekamy. Całą włoszczyznę wrzucamy na patelnię z rozgrzanym olejem, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i całość dusimy na małym ogniu od czasu do czasu mieszając aż jarzynka zmięknie. Podduszone warzywa doprawiamy do smaku solą, pieprzem cytrynowym, wszystko dokładnie mieszamy a następnie zdejmujemy z ognia.



- 2 Fileta z kurczaka przekrawamy wzdłuż na pół a następnie oprószamy go z obu stron solą oraz pieprzem cytrynowym. Na wycięty w prostokąt kawałek folii aluminiowej nakładamy uduszone warzywa, na jarzynach umieszczamy fileta z kurczaka a na wierzchu układamy kolejną porcję jarzyn. Folię aluminiową zwijamy zabezpieczając boki. Tak przygotowane filety przekładamy do żaroodpornego naczynia i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temp 180 st.C około 30-40

minut.

Tak przygotowane danie podajemy z ziemniakami.

Twoje notatki do przepisu: