

Szpinak z kurczakiem

Autor: **kociolek**Przepisów: **18** Ocena: **117**

3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- filet z kurczaka
- Szpinak
- Jogurt naturalny
- Czosnek

Sposób przygotowania:

- 1 Szpinak myjemy i podsmażamy z czosnkiem. W zależności od czy chcemy mieć kurczaka ugotowanego czy usmażonego (oddzielnie smażymy i dodajemy do szpinaku- podlewamy wtedy woda). Ja dodaje kurczaka pokrojonego w kostkę do szpinaku i wtedy jest bardziej soczysty. Gotuje razem i podlewam jogurtem i przyprawiam. Danie gotowe. można podawać z ziemniakami albo makaronem



Twoje notatki do przepisu: