

Zdrowo i kolorowo. Przepis na pyszny obiad



Autor: **cooklife**
Przepisów: 19 Ocena: 342



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 15 pieczarek
- 1,5 papryki czerwonej
- 1 brokuł
- 1 duża cebula biała
- 3 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 500 g dyni
- 2 piersi z kurczaka
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka czubrycy czerwonej

Sposób przygotowania:

- 1 Kurczaka pokroić w kostkę przyprawić solą i pieprzem. Odstawić na czas przygotowania warzyw.
- 2 Cebulę pokroić w piórka podsmażyć na maśle, pod koniec smażenia dodać rozgnieciony czosnek. Wyłożyć do garnka.
- 3 Na tej samej patelni podsmażyć pokrojoną w słupki marchewkę oraz dynię (bez pestek), pokrojoną w kostkę. Całość podsmażać około 7 minut. Dodać do cebuli.
- 4 Pokrojone w ćwiartki pieczarki smażyć i podsmażone dodać do garnka.
- 5 Kurczaka podsmażyć i podsmażonego połączyć z warzywami.
- 6 Brokuły gotować max 4 min (nie tracą swoich wartości), ostudzić i wrzucić do pozostałych warzyw.
- 7 Paprykę pokroić w kostkę i dorzucić do całości.
- 8 Naszą potrawę wymieszać, doprawić solą i pieprzem oraz czubrycą.
- 9 Opcje podania:

z ryżem naturalnym

z grillowanymi ziemniaczkami

z naszym ulubionym sosem (u mnie czosnkowy)

Twoje notatki do przepisu: