

Kurczak z groszkiem i marchewką

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [milagro1975](#), dnia 31 Stycznia 2013r. o 20:03

Tagi: kurczak, groszek, marchewka, potrawka, obiad

Rodzaj dania: dania główne mięsa

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: Wielkopolska

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
oliwa z oliwek	70	ml	płyny i sosy
czosnek	2	ząbek	warzywa
przyprawa do gyros	3	łyżka	przyprawy i zioła
papryka ostra	1	łyżka	przyprawy i zioła
kminek	2	łyżka	przyprawy i zioła
kurczak - filet	3	szt.	mięsa
marchew	2	szt.	warzywa
groszek mrożony	200	g	warzywa
śmietana 18%	300	ml	nabiał
szcypiorek suszony	1	łyżka	przyprawy i zioła
miód	3	łyżka	dodatki
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

1. Kurczaka (3 pojedyncze filety) umyć, pozbawić błonek i pokroić w kostkę (niewielkie kawałki).
2. Przygotować marynatę mieszając oliwę, 2 obrane i zmiążdżone ząbki czosnku, po 3 łyżki przyprawy do gyros i miodu, łyżkę papryki ostrej i 2 łyżki kminku.
3. Kurczaka zamarynować, dobrze wymieszać i odstawić na 30 minut w temperaturze pokojowej.
4. Obrąć 2 duże marchewki, pokroić w kostkę i ugotować w wodzie (około 25 minut). Odcedzić.
4. Gdy kurczak się zamarynuje (po 30 minutach) włożyć wszystko na patelnię, smażyć obracając około 10 minut na średnim ogniu. Wyjąć kurczaka z oliwy.
5. Za pomocą łyżki cedzakowej wyjąć kurczaka do garnuszka, dorzucić ugotowaną marchew.
6. Na oliwie po kurczaku krótko przesmażyć groszek mrożony (około 5 minut), regularnie mieszając. Po przesmażeniu dodać groszek do kurczaka.
7. Zalać całość 300 ml śmietany 18%, dodać łyżkę szczypiorku suszonego, zagotować. Na koniec doprawić solą według uznania.



Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 1godz. 0min.
Cana:
Liczba kalorii: