Danie Obiadowe

KURCZAK ALA PAPRIKA LE PIECZARKI LA ŚMIETANA (--- kcal)

Szybki danie obiadowe. (czas przygotowania 45minut)

Do przygotowania tej potrawy potrzebować będziemy następujących składników:

- ✗ 200gram filetów kurczaka
- ✗ 3papryki (czerwona, żółta, zielona)
- ✗ 0,5kg pieczarek
- ✗ 1 cebula
- ✗ śmietana
- ✗ przyprawy (zioła prowansalskie, oregano, papryka słodka, pieprz, sól)
- ✗ oliwę do smażenia

Przygotowanie dania obiadowego

Filet z kurczak czyścimy i odkrawamy pozostałe żyłki i chrząstki. Kroimy w drobną kostkę lub paski paski lepiej wyglądają z pokrojoną wzdłuż papryką. Pokrojone filety przyprawiamy: ziołami prowansalskimi, oregano, papryką słodką, pieprzem, solą. Odstawiamy do lodówki. Zabieramy się do przygotowania pieczarek.

Przygotowanie pieczarek

Pieczarki myjemy, następnie kroimy w drobne kawałki. Do rondla wlewamy 1/4 szklanki wody i wrzucamy nasze pieczarki (lekko solimy i pieprzymy), przykrywamy. Gotujemy na nie dużym ogniu. Od czasu do czasu mieszamy a zarazem sprawdzamy czy woda się nie wygotowała całkowicie. Drobna uwaga: *grzyby podczas gotowania tracą wodę, więc objętość ich z czasem będzie malała.*

Kroimy paprykę

Umytą paprykę kroimy w drobną kostkę. Ja odkrawam jeden z boków i uzyskując dostęp do gniazda nasiennego wykrawam go dookoła. Następnie paprykę dzielę na pół. Kroję wzdłuż każdy z 3kawałków na 0,5 centymetrowe paski. Paski dzielę na 2 lub 3 części w zależności od wielkości papryki. Tak przygotowaną paprykę odstawiam i przechodzę do mięsa.

WIĘCEJ PRZEPISÓW NA

WWW.przepisy.KRYCHU-GOTUJE.pl

POWIELANIE, KOPIOWANIE ZABRONIONE © 2012 WWW.KRYCHU-GOTUJE.PL

Smażenie mięsa

Na dobrze rozgrzaną patelnie wrzucam pokrojone filety z kurczaka. Obsmażam z każdej strony. Gdy nie widać surowego mięsa dodaje paprykę. Zmniejszam ogień i przykrywam. Po 10-15minut na patelnie trafiają pieczarki z naszego rondla. Wszystko mieszam i duszę jeszcze 10minut do czasu aż papryka stanie się miękka. W ostatnim etapie dodaje śmietanę i czekam aż zacznie się gotować. Po 10minutach można danie kłaść na talerze. Idealnie komponuje się z ryżem, ale ziemniaki też będą odpowiednie. Życzę udanego gotowania i **SMACZNEGO!**

WIĘCEJ ZDJĘĆ NA

WWW.zdjęcia.KRYCHU-GOTUJE.pl

POWIELANIE, KOPIOWANIE ZABRONIONE © 2012 WWW.KRYCHU-GOTUJE.PL