
Kurczak ze szpinakiem

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1241 razy.

Kuchnia hawajska

2 łyżki oleju jadalnego

1 kurczak bez kostek, pokrajany w kawałki

2 łyżeczki soli

1/2 szklanki Wody

3/4 kg szpinaku, obranego, wypłukanego

3 łyżki masła

1/2 szklanki mleka sporządzonego z proszku

1. Kawałki kurczaka smażyć na rozgrzanym oleju, aż będą zrumienione ze wszystkich stron.
 2. Dodać 1i1/2 łyżeczki soli, wlać wodę i dusić na małym ogniu przez 20 min., aż mięso będzie miękkie.
 3. Włożyć szpinak do garnka ze stopionym masłem, posolić , i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez 20 min.
 4. Dokładnie odcedzić szpinak, osączyć kurczaka z oleju, wymieszać mleko z kawałkami mięsa i ze szpinakiem.
 5. Podgrzać na małym ogniu do wrzenia, kilkakrotnie mieszając.
 6. Podawać z ziemniakami puree i mieszaną sałatką.
- Proporcje dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD