
KURCZĘ DUSZONE Z POMIDORAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1268 razy.

1 brojler (ok. 80 dag)
2 ząbki czosnku
40 dag pomidorów świeżych lub mrożonych
4 łyżki umytej, drobno posiekanej rzeżuchy, liści selera i bazylii, rozmaryn,
sól
pieprz

Kurczę oczyścić , umyć , osuszyć , pokrajać na porcje, ułożyć na patelni pokrytej masą typu teflon, opiec. Czosnek obrać , opłukać , przecisnąć przez praskę i równomiernie rozprowadzić na powierzchni porcji podrumienionego kurczaka, posolić , skropić wrzącą wodą. Dusić pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 30 minut, skrapiając od czasu do czasu wodą. Pomidory umyć . Mrożone od razu obrać ze skórki, świeże uprzednio sparzyć wrzącą wodą. Po 30 min duszenia kurczaka dodać pokrajane pomidory. Dusić , aż 1/3 płynu odparuje. Wówczas dodać posiekaną zieleninę, przyprawę solą i pieprzem. Wyłożyć na ogrzany półmisek. Podawać z ziemniakami puree (1-1 1/2 łyżki na porcję) i z surówką ze świeżych ogórków lub z zielonej sałaty.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD