
Kurczę dietetyczne na parze 25 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1235 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 kurczę (1-1,5 kg)

10-12 młodych gałązek estragonu

2 szklanki wody 2 kostki maggi

50 dag marchwi

sól i pieprz do smaku

Sprawione kurczę natrzeć wewnątrz i na zewnątrz solą i pieprzem, powbijać w nie w różnych miejscach gałązki estragonu, włożyć do perforowanej wkładki. Obok kurczęcia ułożyć oczyszczoną, lecz niekrojoną marchew. Wlać na dno szybkowaru wodę, wrzucić kostki maggi, wstawić wkładkę z kurczęciem i marchwią tak, by nie dotykała wody. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 25 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Podawać z surowym roztopionym masłem lekko zakwaszonym sokiem z cytryny.

Uwaga. jeśli dieta pozwala, lepiej zamiast marchwi podać dowolną surówkę.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD