

Przepisy



Kurczak w sosie pomarańczowo-śmietanowym z czekoladowym makaronem



25 min. + gotowanie 25 min.



4 os.



510 kcal/os.



6,90 zł/os.

Lista zakupów

- podwójny filet z kurczaka - 1 szt.
- pomarańcza - 3 szt.
- bulion drobiowy z kostki - $\frac{2}{3}$ szkl.
- konfitura pomarańczowa – 2 łyżki
- makaron czekoladowy - 1 opak.
- słodka śmietanka 30% lub 36% - $\frac{2}{3}$ szkl.
- mały brokuł - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- masło - 2 łyżki
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Krok 1.

Mięso oczyścić, umyć i osuszyć. Pokroić w kostkę, obsyp solą i pieprzem. Każdą cząstkę pomarańczy dokładnie obierz z białej błony. Brokuła umyj i podziel na różyczki. Cebulę pokrój w piórka.



Krok 2.

Mięso podsmaż na maśle, następnie dodaj cebulę i różyczki brokuła. Razem podsmażaj ok. 3 minut. Zalej wszystko bulionem. Dodaj konfiturę i duś pod przykryciem ok. 5 minut.



Krok 3.

Do mięsa z brokułem dolej śmietankę i duś bez przykrycia ok. 5 minut. Na samym końcu dodaj cząstki pomarańczy i gotuj wszystko 2 minuty, delikatnie mieszając, tak aby cząstki pomarańczy się nie rozpadły.



Krok 4.

Makaron czekoladowy ugotuj według przepisu na opakowaniu. Polej sosem z kurczakiem, warzywami, owocami i podawaj w głębokim talerzu. Smacznego!

