



Ćwiartki z kurczaka gotowane z warzywami

Autor: najlepszewkuchni.pl

Lekkostrawne i dietetyczne danie, które uwielbiają dzieci. Bez dodatku tłuszczu - bez smażenia. Idealny obiad dla osób dbających o sylwetkę.

Danie: **Obiad**,

Osób: **2**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Ćwiartki z kurczaka lekko obgotowujemy. Wymieniamy wodę na świeżą (aby pozbyć się szumu).

Krok 2

Cebulę kroimy w piórka, marchewkę, pietruszkę i seler kroimy w plasterki/kostkę lub ścieramy na grubych oczkach. Całość dodajemy do mięsa. Przyprawiamy.

Krok 3

Dusimy pod przykryciem, aż kurczak zmięknie. Odparowujemy nadmiar wody.

Składniki

- 2 ćwiartki z kurczaka
- 2 cebule
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/2 małego selera
- 3 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 2 kulki ziela angielskiego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu