



Kurczak ze szpinakiem, pieczarkami i kaszą gryczaną

Autor: Małgorzata Monika Sulka

Danie: **Obiad,**

Osób: 2

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Filet kurczaka pokroić na mniejsze kawałki, rozbić je tłuczkiem na kotleciki tej samej grubości (ok. 1 cm). Doprawić solą, pieprzem oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz suszonym oregano, odłożyć. Szpinak opłukać i osuszyć. Pieczarki opłukać i osuszyć, pokroić na plasterki. Na większą patelnię włożyć pieczarki i mieszając co chwilę podgrzewać przez ok. 5 minut aż zmiękną i odparują z wody. Wówczas dodać do nich masło, doprawić solą i pieprzem i smażyć mieszając przez ok. 3 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i dalej smażyć przez ok. 4 minuty aż składniki się zrumienią. Odłożyć na talerz. Na tę samą patelnię wlać łyżkę oliwy i gdy będzie gorąca włożyć filety kurczaka. Obsmażyć z dwóch stron po około 2 - 3 minuty z każdej strony, następnie wlać śmietankę, dodać sos sojowy i zagotować. Przewrócić mięso jeszcze raz na drugą stronę i gotować przez ok. 1 minutę. Cały czas gotując potrawę dodać do niej pieczarki z cebulą oraz szpinak. Przemieszać sos i po zagotowaniu odstawić z ognia. Można posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z kaszą gryczaną, makaronem lub ziemniakami.

Składniki:

250 g filetu kurczaka

2 ząbki czosnku

1/2 łyżeczki suszonego oregano

80 g szpinaku

200 g pieczarek

1/2 cebuli

1 łyżka masła łąciate

1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia

2 łyżeczki sosu sojowego

100 ml śmietanki 30% łąciate

opcjonalnie: natka pietruszki oraz po 1/2 łyżeczki mąki pszennej i ziemniaczanej