

Kurczak w sosie z fasolką szparagową

data aktualizacji: 2021.01.11 autor: Redakcja



Składniki:

- 2 cebule
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka oleju
- 500 g mięsa z kurczaka np. z udek bez skóry i kości lub filet
- 2 ząbki czosnku
- 250-300 g zielonej fasolki szparagowej
- sól

- pieprz
- 250 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 150 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki posiekanego świeżego koperku

Przygotowanie:

Fasolkę szparagową gotujemy we wrzącej osolonej wodzie. Odcedzamy i odstawiamy na bok.

Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy olej i podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy cebula się lekko zeszkli dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i oczyszczone i pokrojone w kostkę mięso. Smażymy ok. 10 minut i zalewamy wszystko bulionem. Przykrywamy patelnię i dusimy na małym ogniu ok. 20 minut. Gdy mięso jest już miękkie doprawiamy do smaku solą i pieprzem i dodajemy śmietankę wymieszaną z mąką, dokładnie mieszamy i gotujemy ok. 4 minut, gdy sos zacznie gęstnieć dodajemy fasolkę szparagową i posiekany koperek. Gotujemy jeszcze ok. 5 minut.

Kurczaka w sosie z fasolką szparagową podajemy z ziemniakami lub ryżem.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37804-kurczak-w-sosie-z-fasolka-szparagowa>