

KURCZAK Z ZIEMNIAKAMI I KOLOROWĄ PAPRYKĄ

Przepis z książki „Potęga warzyw” Reader’s Digest

PRZEPIS (4 porcje)

300 g małych ziemniaków

2 łyżki oliwy z oliwek

1 posiekana średnia cebula

1 mała zielona papryka pokrojona w kawałki

1 mała czerwona papryka pokrojona w kawałki

180 g gotowanego mięsa z kurczaka pokrojonego w kostkę

1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany

1 łyżeczka słodkiej papryki

1/2 łyżeczki suszonego tymianku

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotować ziemniaki. Odcedzić. Po wystudzeniu pokroić w kostkę.
2. Rozgrzać oliwę w dużym teflonowym rondlu na średnim ogniu. Dodać cebulę. Podsmażyć, aż zmięknie, ok. 4 minut. Dodać czerwoną i zieloną paprykę. Smażyć, aż zmięknie, kolejne 4 minuty.
3. Mieszając dodać ziemniaki, mięso, czosnek, mieloną paprykę, tymianek, sól i pieprz. Uklepać składniki wypukłą stroną łyżki tak, aby równo rozłożyły się w całym rondlu. Smażyć, nie mieszając, ok. 5 minut, aż spód dobrze się przyrumieni.













GOTOWE!

Danie może nie wygląda pięknie, ale
za to smakuje znakomicie :)



Kaloryczność potrawy (1 porcja)

202 kcal

13 g białka

16 g węglowodanów

10 g tłuszczu

3 g błonnika

2 g NNKT