

Filet z kurczaka smażony z cukinią



Smaczny pomysł na kurczaka z dodatkiem cukinii. Do tego dania możecie dodać każde warzywo, na jakie akurat macie apetyt. My jedliśmy z ziemniakami i dodatkowo pomidorem.

Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- dwie małe cukinie lub jedna większa
- 3 średnie cebule
- 5 łyżek oliwy lub oleju
- łyżka ciemnego sosu sojowego
- sól
- czarny pieprz (najlepiej świeżo utarty)
- łyżka pieprzu ziołowego
- słodka papryka w proszku
- czosnek granulowany

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy i osuszamy. Kroimy na większe kawałki, wkładamy do miski, posypujemy odrobiną soli, czarnym pieprzem, papryką w proszku i czosnkiem, odstawiamy na 15 minut do lodówki.

2. Cukinię myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Cebule obieramy i kroimy w piórka. Na dużej teflonowej patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę na złoto. Dodajemy do niej cukinię i przesmażamy razem. Cukinię skrapiamy sosem sojowym, dodajemy 4-5 łyżek wody i zmniejszamy ogień. Dusimy warzywa przez 10-15 minut.

3. Cukinię z cebulą zsuwamy na połowę patelni, a na drugiej połowie układamy kawałki kurczaka. Smażymy go na rumiano z obu stron, jednocześnie mieszając co jakiś czas cukinię.

4. Podajemy z ziemniakami lub frytkami. Do dania pasują też inne warzywa, choćby pomidory ze szczypiorkiem albo zielona sałata.

