Delikatne fileciki z warzywami



Delikatne, kruchutkie i bardzo smaczne fileciki z piersi kurczaka. Tutaj z dodatkiem warzyw, w lekkim sosie, pyszne z młodymi ziemniakami i dodatkiem surówek – u nas z marchewką z groszkiem na ciepło. Bardzo polecam, również dla dzieci.

Składniki:

- dwie podwójne piersi z kurczaka
- 2 średnie marchewki
- nieduży por
- kostka rosołowa lub bulion drobiowy
- kilka gałązek koperku
- 3 łyżki śmietany 18%
- sól

- czosnek granulowany
- olej lub oliwa do smażenia
- mąką pszenna do obtoczenia mięsa

Wykonanie:

1. Piersi kroimy na mniejsze kawałki i lekko rozbijamy tłuczkiem.

2. Obsypujemy solą i czosnkiem.

3. Mięso obtaczamy lekko w mące i obsmażamy na rozgrzanym oleju, na średnim ogniu, na złoto z obu stron.

4. Usmażone mięso odkładamy.

5. Na tłuszcz po mięsie wrzucamy startą na tarce o grubych oczkach marchew oraz posiekany por. Przesmażamy kilka minut, po czym wlewamy bulion (bądź rosołek rozprowadzony uprzednio we wrzątku). Zagotowujemy.

6. Dodajemy śmietanę, mieszamy.

7. Do warzyw wkładamy mięso, mieszamy, dusimy ok. 10-15 minut.

8. Po tym czasie dosypujemy posiekany koper, mieszamy i zdejmujemy danie z ognia.