Kuřecí maso s dušenou zeleninouz jednoho hrnce

Ingredience

- 1 kg kuře
- 1 lžíce rostlinný olej
- 1 lžíce Rajčatová pasta
- 1 lžička čerstvý zázvor
- 400 g Brambory
- 300 g mrkev
- 100 g paprika
- 180 g cibule
- 1 stroužek česnek
- 2 kostky MAGGI Slepičí bujón
- 500 g voda

Postup

1. Ve velkém nerezovém hrnci orestujte na oleji cibuli dozlatova, přidejte čtvrtky kuřete a smažte dalších 5 minut z každé strany na středním ohni, dokud kuře není lehce zlaté.
2. Přidejte nakrájenou zeleninu, rajčatový protlak a česnek; promíchejte a vařte 5 minut
3. Přidejte MAGGI Slepičí bujón, vodu a přiveďte k varu. Poté snižte teplotu, přikryjte a vařte na středně mírném ohni 30 minut, dokud není kuře zcela uvařené.
4. Dokud máte možnost, po dušení můžete kuřecí čtvrtky dát na 10 minut do trouby předehřáté na 200°C. Takto kůžička dostane opravdu křupavou strukturu. Dejte pozor, aby váš hrnec byl vhondý do trouby.

52 Méně

6

Sacharidy	20.43 G
Energie	402.7 kcal
Tuky	18.64 G
Protein	39.95 G