

Kurczak w sosie ogórkowo-jogurtowym



Trudność: □□□□□

Czas przygotowania: 1g 20min , Czas gotowania: 20min
Całkowity czas: 1g 40min , Porcja: 4

420 Kalorii , **0 g** Cukrów , **4 g** Tłuszczy , **88 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/kurczak-w-sosie-ogorkowo-jogurtowym>

Przygotowanie

Ogórek umyj i utrzyj na tarce jarzynowej. Całość zalej jogurtem. Dodaj ocet jabłkowy, miod, majonez, sól i pieprz i dokładnie wymieszaj. Całość wstaw do lodówki na około 1 godzinę. Pierś u kurczaka umyj i osusz. Posolonego i popieprzonego kurczaka włóż na patelnię i obsmażaj go na oleju z obu stron, aż będzie miękki. Gotowego kurczaka polej sosem jogurtowo-ogórkowym.

▣ **Porady dotyczące przepisu**

Kurczaka podawaj z gotowanymi lub pieczonymi ziemniakami.

Składniki

- 4 piersi z kurczaka
- 1 opakowanie białego jogurtu
- 1/2 ogórka
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka majonezu
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 łyżka oleju słonecznikowego (do smażenia)

Kategorie

Zwykły dzień, Drób i królik, Mięso, Rodzina, Dania główne

