Kurczak w sosie pieczarkowym

Trudność:

Czas przygotowania: 20min , Czas gotowania: 30min
Całkowity czas: 50min , Porcja: **4**

525 Kalorii , **0 g** Cukrów , **5 g** Tłuszczy , **110 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: https://srecepty.pl/kurczak-w-sosie-pieczarkowym

Przygotowanie

Pierśi z kurczaka umyj, osusz i pokrój na kawałki. Mięso włóż do miski, dodaj łyżkę oleju, 2 łyżeczki musztardy, sól i pieprz i na chwilę odstaw. W międzyczasie obierz cebulę i pokrój ją drobno. Pieczarki umyj i pokrój na kawałki lub plasterki. W oddzielnym garnku zagotuj bulion, dodaj łyżkę sosu sojowego i gotuj pod przykryciem przez kilka minut. Na patelni rozgrzej masło, włoż cebulkę i zeszklij ją. Następnie dodaj pieczarki i smaż na nieco większym ogniu mieszając co chwilę aż pieczarki będą lekko zrumienione. Dodaj musztardę i wymieszaj. Następnie wlej bulion oraz śmietankę i gotuj sos przez około 4 minuty aż zgęstnieje. Możesz doprawić solą i pieprzem. Na koniec włóż mięso na rozgrzaną patelnię i podsmażaj przez kilka minut. Podawaj z sosem i gotowanymi ziemniakami lub ryżem.

Składniki

- 500 g piersi z kurczaka
- 2 łyżeczki musztardy prowansalskiej
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 cebula
- 400 g Pieczarek
- 150 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka masła
- 2 łyżeczki musztardy prowansalskiej
- 80 ml śmietany 30%

Kategorie

Grzyby, Mięso, Rodzina, Dania główne