

Kurczak z szpinakiem i jabłkami



Trudność: □□□□□

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 30min
Całkowity czas: 45min , Porcja: 4

82 Kalorii , **0 g** Cukrów , **2 g** Tłuszczu , **5 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/kurczak-z-szpinakiem-i-jablkami>

Przygotowanie

Pierś z kurczaka umyj, osól i popieprz. Na patelni podgrzej oliwę, dodaj mięso i obsmażaj je 6-7 minut z każdej strony. Obsmażonego kurczaka przełóż na talerz i przykryj folią aluminiową. Jabłko pokrój na cienkie plastry i rozgnieć czosnek. Na tę samą patelnię dodaj masło, plastry jabłek, czosnek i musztardę. Duś około 5 minut. Dodaj szpinak i mieszaj do momentu, aż liście zmiękną. Przed samym podaniem włóż mięso na patelnię i przez chwilę wszystko razem podgrzewaj.

▫ **Porady dotyczące przepisu**

Podawaj z ziemniakami lub gotowanym ryżem.



Składniki

- 4 szt. piersi z kurczaka
- 4 łyżki oleju roślinnego
- 1 łyżka masła
- 4 szczypty soli
- 4 szczypty pieprzu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka musztardy
- 1 jabłko
- 250 g szpinaku

Kategorie

Zwykły dzień, Całoroczne, Mięso, Dania główne