

ANIA STARMACH

Kurczak z dynią i pomidorami

Co kupić?

- 700g piersi z kurczaka
- 500g miąższu z dyni
- 5 pomidorów
- 1 cebula
- 200g pieczarek
- 500ml bulionu (bulion warzywny lub rosół)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka tymianku
- duża szczypta curry
- duża szczypta słodkiej papryki
- duża szczypta ostrej papryki

Jak przygotować?

1. Kurczak pokrój w paseczki i obsyp solą, pieprzem oraz przyprawami.
2. Dynię i pomidory pokrój w drobną kostkę, pieczarki w ćwiartki.
3. Cebulę posiekaj i przysmaż na oleju, dodaj mięso.
4. Smaż kilka minut, wyciągnij kurczaka.
5. Do garnka dodaj łyżkę oleju, pieczarki, po chwili dynię i smaż kilka minut.
6. Dodaj pokrojone pomidory, smaż kilka minut. Następnie zalej ciepłym bulionem.
7. Całość duś 15 minut.
8. Po tym czasie dodaj kurczaka i gotuj jeszcze 5-10 minut, tak by kurczak był miękki, a dynia się nie rozgotowała.
9. Podawaj z ryżem, kaszą lub ziemniakami.