

Potrawka drobiowa

Przepis dodany przez użytkownika mniami

szybkie i smaczne

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Kaloryczność: 600 kCal

Potrzebne składniki:

- marchewka - 25 dag
- kalarepka - 25 dag
- bulion drobiowy - 1/2 l
- groszek zielony(z puszki) - 10 dag
- ryż - 25 dag
- sól -
- filet z indyka lub z piersi kurczaka - 50 dag
- olej - 2-3 łyżka(i)
- śmietana kremówka - 12 dag
- mąka ziemniaczana - 1 łyżka(i)
- biały pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Marchewkę pokroić w skośne plasterki, kalarepki na ćwiartki a te w plastry. Zagotować bulion włożyć jarzyny, gotować 10 minut. W połowie czasu gotowania dodać groszek. Zagotować wodę na ryż i gotować go. Odcedzić.
2. Mięso pokroić w kostkę. Smażyć na oleju 5-8 minut, mieszając od czasu do czasu. Ugotowane jarzyny odcedzić na sitku, bulion zachować. Odmierzyć 1,5 szklanki bulionu, wymieszać ze śmietaną i podlać mięso. Mąkę ziemniaczaną rozmieszać w niewielkiej ilości wody zimnej. Dolać do sosu i wymieszać. Do powstałego sosu włożyć jarzyny, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem białym. Ugotowany ryż nałożyć na talerz a obok potrawkę.