

Filety drobiowe z fasolką

Przepis dodany przez użytkownika trini6



danie z drobiu

Ilość porcji: 1-2

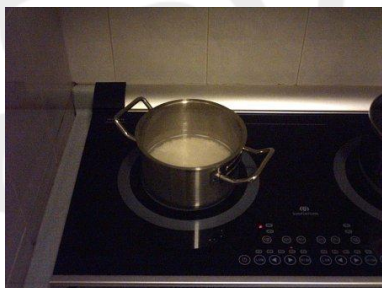
Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- ryż - 10 dag
- sól pieprz -
- marchewka - 25 dag
- rosół instant -
- zielona fasolka szparagowa - 30 dag
- filety z piersi z kurczaka - 40 dag
- margaryna - 2 dag
- wytrawne białe wino - 1/4 l
- masło - 3 dag
- zasmażka błyskawiczna -

Etapy przyrządzania:

1.



Ryż wsypać do osolonego wrzątku, gotować 20 minut

2.

Marchew i fasolę oczyścić, pokroić na kawałki. Dusić warzywa 15 minut w małej ilości lekko osolonego wrzątku.

3.



Filety umyć, osuszyć, pokroić, przyprawić solą i pieprzem

4.



Rozgrzać na patelni margarynę, podsmażyć mięso na złoty kolor

5.

Zalać winem i rosółem, dusić na małym ogniu 3-4 minuty. Sos zagęścić 2 łyżeczkami

zasmażki błyskawicznej, ponownie zagotować, przyprawić.

- 6.** Warzywa odsączyć, umieścić na talerzu. Polać stopionym masłem. Na jerynce ułożyć filety, polać sosem. Podawać z ryżem

