

Kurczak w sezonowych warzywach

Nowa odsłona kurczaka

 Czas na High: 1,5

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- filet z kurczaka, 2 szt
- oliwa, 2 łyżki
- duży pomidor malinowy, 1 szt
- papryka żółta, 1 szt
- cukinia, ½ szt
- czosnek, 2 ząbki
- sól, do smaku
-



Wykonanie:

Kurczaka opłucz pod zimną wodą, pozbyć się błon i pokrój w grubą kostkę. Pomidora i paprykę potnij w kwadraty. Cukinię i czosnek w cienkie plastry. Do naczynia wolnowaru Crock - Pot wlej oliwę i włóż wszystkie składniki. Ustaw poziom high - czas 1h i 30min.

Złote myśli

- Jeśli zastąpisz kurczaka bakłażanem, zyskasz wegetariańskie danie.