

Kuřecí plátek se zeleninou

Ingredience

- 150g kuřecí plátek
- Sůl
- Pepř
- Kmín
- Chilli
- Kari
- sladká paprika
- olivový olej
- mrkev
- brokolice
- květák
- voda.



Postup

Kuřecí plátek naklepeme a posypeme uvedeným kořením. Zakapeme olivovým olejem a necháme jej odpočinout cca 3 hod v lednici. Poté prudce osmažíme na pánvi do zlatova. Po osmahnutí podlijeme půl sklenkou vody, přiklopíme pokličkou a budeme dusit na mírném ohni. Po 10 minutách přidáme nakrájenou zeleninu dle vlastního výběru a dusíme společně s masem.

