



Kuracie mäso s dusenou zeleninú z jedného hrnca

Ingrediencie

- 1 kg kuracie mäso
- 1 lyžica Rastlinný olej
- 1 lyžica Paradajkový pretlak
- 1 lyžička nastrúhaný zázvor
- 400 g Zemiaky
- 300 g mrkva
- 100 g červená paprika
- 180 g cibuľa
- 2 g cesnak
- 20 g MAGGI slepačí bujón
- 500 g voda

Postup

1. Vo veľkom nerezovom hrnci orestujte na oleji cibuľu dozlatista, pridajte štvrťky kurčaťa a smažte ďalších 5 minút z každej strany na strednom ohni, kým kurča nie je ľahko zlaté.
2. Pridajte nakrájanú zeleninu, paradajkový pretlak a cesnak; premiešajte a varte 5 minút
3. Pridajte MAGGI Slepačí bujón, vodu a privedte do varu. Potom znížte teplotu, prikryte a varte na stredne miernom ohni 30 minút, kým nie je kura úplne uvarené.
4. Kým máte možnosť, po dusení môžete kuracie štvrťky dať na 10 minút do rúry predhriatej na 200 °C. Takto kožička dostane naozaj chrumkavú štruktúru. Dajte pozor, aby váš hrniec bol vhodný do rúry.

sacharidy	20.43 g
energie	324.36 kcal
tuky	10.01 g
proteín	36.06 g

⌚ 52

⊕ 6