

Jednogarnkowe danie z piersi kurczaka, białej fasoli i warzyw

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 4-5 osób

Czas gotowania: 50 minut

Użyte akcesoria :

- nóż

- mieszadło

Przygotowanie :

1. W naczyniu miksującym zamontować nóż. Dodać 100 g cebuli. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, rozdrobnić cebulę. Czas 5 sekund, prędkość 5.
2. Zdjąć pokrywę, wyjąć nóż, założyć mieszadło. Przy pomocy silikonowej łopatkę zgarnąć cebulę ze ścianek naczynia.
3. Do naczynia wlać 50 g oleju. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, cebulę podsmażyć. Temperatura 100°C, czas 4 minuty, prędkość 1.
4. Zdjąć pokrywę, dodać 450 g pokrojonej w mniejszą kostkę piersi z kurczaka. Wsypać 10 g soli, szczyptę czarnego mielonego pieprzu, pół łyżeczki czosnku granulowanego, pół łyżeczki słodkiej mielonej papryki, pół łyżeczki oregano i pół łyżeczki majeranku.
5. Założyć pokrywę z otwartą zaślepką, wszystko razem podsmażyć. Temperatura 100°C, czas 10 minut, prędkość 1.
6. Zdjąć pokrywę, dodać 150 pokrojonej w kostkę czerwonej papryki, 100 g pokrojonej w półplasterki marchewki i 200 g pokrojonych w małą kostkę ziemniaków. Wlać 700 g wody, dodać 70 g koncentratu pomidorowego.
7. Założyć pokrywę z zamkniętą zaślepką, wszystko razem chwilę gotować. Temperatura 100°, czas 30 minut, prędkość 1.
8. Zdjąć pokrywę, dodać 200 g białej fasoli z puszki. Założyć pokrywę z zamkniętą

zaślepką, ponownie wszystko gotować. Temperatura 100°C, czas 15 minut, prędkość 1.

9. Zdjąć pokrywę. Danie nakładać na talerze.

Wskazówki :

1. Czas gotowania ziemniaków zależy jest od tego na jaką wielkość będą pokrojone oraz od ich gatunku. W razie potrzeby wydłużyć czas ich gotowania o kilka minut.