

## Kurczak

Zdrowe danie z kurczaka i warzyw gotowanych na parze

**Składniki na 4–6 porcji** Czas przygotowania: 20 minut Czas gotowania: 1–1½ godziny

- 6 skrzydełek i 6 udek z kurczaka
- 4 średniej wielkości ziemniaki
- 2–3 średniej wielkości marchewki
- 2 średniej wielkości cebule

Do potrawy możesz dodać warzywa wedle własnego uznania.



- 1 Skrzydełka i udka z kurczaka dokładnie umyj, rozłóż je na dnie dużego garnka i przykryj pokrywką.
- 2 Mięso gotuj na średnim ogniu przez 10 minut, następnie zredukuj ogień, aby skrzydełka i udka puściły soki.
- 3 W czasie gotowania mięsa obierz ziemniaki i przygotuj warzywa, które dodasz do kurczaka.
- 4 Warzywa i ziemniaki włóż do garnka z kurczakiem.
- 5 Nie dodawaj jeszcze soli, pieprzu ani żadnych innych przypraw. Danie doprawisz przed podaniem.
- 6 Całość gotuj, aż wyparują soki a kurczak się całkowicie ugotuje.



8-litrowe naczynie z pokrywką



wkładka do gotowania makaronu