Kurczak w sosie pomarańczowo-śmietanowym z czekoladowym makaronem

50 min.

4 os.

510 kcal/ os.

ok. 6.90 zł/ os.

Składniki

- podwójny filet z kurczaka - 1 szt.
- pomarańcza - 3 szt.
- bulion drobiowy z kostki - 2⁄3 szkl.
- konfitura pomarańczowa – 2 łyżki
- makaron czekoladowy - 1 opak.
- słodka śmietanka 30% lub 36% - 2⁄3 szkl.
- mały brokuł - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- masło - 2 łyżki
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso oczyść, umyj i osusz. Pokrój w kostkę, obsyp solą i pieprzem. Każdą cząstkę pomarańczy dokładnie obierz z białej błony. Brokuła umyj i podziel na różyczki. Cebulę pokrój w piórka.

Mięso podsmaż na maśle, następnie dodaj cebulę i różyczki brokuła. Razem podsmażaj ok. 3 minut. Zalej wszystko bulionem. Dodaj konfiturę i duś pod przykryciem ok. 5 minut.

Do mięsa z brokułem dolej śmietankę i duś bez przykrycia ok. 5 minut. Na samym końcu dodaj cząstki pomarańczy i gotuj wszystko 2 minuty, delikatnie mieszając, tak aby cząstki pomarańczy się nie rozpadły.

Makaron czekoladowy ugotuj według przepisu na opakowaniu. Polej sosem z kurczakiem, warzywami, owocami i podawaj w głębokim talerzu. Smacznego!