

Kurczę dietetyczne na parze

Przepis dodany przez użytkownika Tytanowy_Janusz

Kurczę dietetyczne na parze 25 min – kuchnia z szybkowaru

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: średnio trudne

Potrzebne składniki:

- kurczę (1-1,5 kg) - 1 szt.
- młodych gałązek estragonu - 10-12 szt.
- wody - 2 szkl.
- marchwi - 50 dag
- maggi - 2 kostka(i)
- sól i pieprz do smaku - 1 szczypta(y)

Etapy przyrządzania:

1. Sprawione kurczę nacieramy wewnątrz i na zewnątrz solą i pieprzem, wbijamy w nie w różnych miejscach gałązki estragonu, wkładamy do perforowanej wkładki. Obok kurczęcia układamy oczyszczoną, lecz nie krojoną marchew. Wlewamy na dno szybkowaru wodę, wrzucamy kostki maggi, wstawiamy wkładkę z kurczęciem i marchwią tak, by nie dotykała wody. Zamykamy szybkowar i ogrzewamy 25 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Podajemy z surowym roztopionym masłem lekko zakwaszonym sokiem z cytryny.

Smacznego!

Uwagi:

Uwaga. jeśli dieta pozwala, lepiej zamiast marchwi podać dowolną surówkę.