

Kurczak w sosie jogurtowo serowym z kaszą Bulgur

Kasza bulgur jest nowym odkryciem w mojej kuchni. Posiada wiele zdrowotnych właściwości ale przede wszystkim jest bogata w potas przez co wpływa na prawidłową pracę układu sercowo-krwionośnego tj. obniża ciśnienie i reguluje pracę serca.

Pierwsza próba użycia przezemnie owej kaszy przyniosła znakomity efekt, gdyż testujący przeżył i z utęsknieniem wyczekuje kolejnych odsłon.

Kaszę rzadko łączę z kurczakiem, gdyż jakoś brakuje mi inspiracji ale z dzisiejszych przemyśleń powstała pyszna kolacja, po której zostały tylko zdjęcia :).

Składniki:

Torebka kaszy bulgur (gotowana zgodnie z instrukcją na pudełku tj. 15 min w osolonej wodzie)

Pojedyncza duża pierś z kurczaka

Jogurt typu grecki - 2-3 łyżki

Garść startego żółtego sera

Przyprawy: Oliwa, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek

Pierś kroimy na grubą kostkę, przyprawiamy i obsmażamy na oliwie.

Gdy pierś będzie przyrumieniona, zmniejszamy ogień pod patelnią dodajemy ser i 2-3 łyżki jogurtu.

Energicznie mieszamy aby nam się jogurt nie zważył i zestawiamy z ognia.

Możemy podać z sałatką wiosenną.

Połączenie kaszy z kurczakiem w sosie jogurtowo serowym przyniosło mojemu podniebieniu wielką przyjemność A czas przygotowania dania to jedynie 15 minut.



Smaczne go

