

Kurczak w sosie musztardowym



SKŁADNIKI:

- 3 g czosnek
- 40 g oliwa z oliwek
- 169 g pierś z kurczaka
- 23 g musztarda
- 50 g rzodkiewka
- 56 g oliwki czarne
- 56 g szpinak świeży
- sól do smaku



PRZYGOTOWANIE:

- 1 Pierś z kurczaka umyj i osusz.
- 2 Mięso pokrój w kostkę.
- 3 Rzodkiewkę umyj i pokrój w cienkie plasterki.
- 4 Czosnek obierz i posiekaj.
- 5 Szpinak umyj i posiekaj.
- 6 Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę.

- 7 Na rozgrzanym tłuszczu usmaż kurczaka.
- 8 Kiedy mięso będzie zarumienione dodaj rzodkiewkę, szpinak, czosnek, musztardę.
- 9 Przypraw solą do smaku.
- 10 Smaż przez 5 minut.
Smacznego!