

# Szybkie i łatwe pomysły na obiad w 30 minut

## – część I: dania z kurczakiem

### Spis treści:

1. Kurczak pod musztardowo- serową pierzynką
2. Kotlety „dzikuski”
3. Shoarma
4. Makaron zapiekany z kurczakiem i szpinakiem
5. Penne z kurczakiem, pesto i cukinią
6. Tortilla z kurczakiem
7. Leczo z kurczakiem
8. Kurczak słodko-kwaśny
9. De volaille

Błąd: Nie znaleziono źródła odwołania

## 1. Kurczak pod musztardowo- serową pierzynką

### Składniki na 4 porcje:

- 2 filety z kurczaka
- 3 łyżki majonezu
- 3 łyżki musztardy
- garść startego żółtego sera
- 2 ząbki czosnku
- bułka tarta
- przyprawy (sól, słodka papryka, zioła prowansalskie)

### Wykonanie:

- przekrój oba filety tak, aby otrzymać 4 cieńsze kotlety
- ułóż je na wysmarowanej masłem blaszce, posyp solą i słodką papryką
- w miseczce wymieszaj: majonez, musztardę, ser, zioła i czosnek przeciśnięty przez praskę
- nałóż grubą warstwą na kotlety, z wierzchu posyp je bułką tartą
- piecz w temperaturze 200°C przez ok. 25-30 minut

## 2. Kotlety „dzikuski”

### Składniki na 4 porcje:

- pojedyncza pierś z kurczaka
- łyżka mąki
- łyżka majonezu
- garść startego żółtego sera
- jajko
- sól, pieprz

Wykonanie:

- filet pokrój w drobną kostkę
- dodaj majonez, ser, jajko i mąkę
- dopraw do smaku i wymieszaj
- smaż na oleju, nakładając masę łyżką

### 3. Shoarma

Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 25 dag żółtego sera
- 30 dag pieczarek
- 2 cebule
- czerwona i żółta papryka
- przyprawy (sól, pieprz, curry, papryka słodka i ostra)
- 3 łyżki oleju

Wykonanie:

- mięso pokrój w kostkę, zasyp przyprawami, zalej olejem i odstaw na kilkanaście minut do lodówki
- pieczarki i cebulę pokrój w plasterki, a paprykę w paski
- usmaż pieczarki na oleju, a gdy puszczą sok, dodaj cebulę i paprykę
- dopraw warzywa solą, pieprzem i smaż aż się zarumienią
- na drugiej patelni podsmaż mięso, gdy będzie gotowe dodaj je do warzyw
- posyp danie startym serem

### 4. Makaron zapiekany z kurczakiem i szpinakiem

Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 150 g makaronu penne
- 100 g szpinaku
- 8 kawałków suszonych pomidorów
- 100 ml śmietanki 30%
- 100 g startego żółtego sera (parmezan lub żółta mozzarella)
- 80 g sera camembert
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- przyprawy (1 łyżeczka kurkumy, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1 łyżeczka curry, sól, pieprz)

Wykonanie:

- pokrój kurczaka w kostkę, dopraw go przyprawami i czosnkiem przeciśniętym przez praskę, dodaj łyżkę oliwy

- ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- piekarnik rozgrzej do 200 stopni
- krótko obsmaż kurczaka na łyżce oliwy
- dodaj szpinak i pokrojone na kawałki pomidory, wyłóż na talerz
- do patelni (lub małego garnka) wlej śmietankę, dodaj camembert i połowę startego sera
- mieszając podgrzewaj aż sery się roztopią i utworzą sos
- wymieszaj makaron, szpinak, kurczaka, pomidory i sos, a następnie włóż do naczynia do zapiekania
- posyp wierzch pozostałym serem
- wstaw do piekarnika i piecz przez ok. 15 minut

## 5. Penne z kurczakiem, pesto i cukinią

### Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 200 g makaronu penne
- 1 średnia cukinia
- 1 mały słoik pesto
- 8 suszonych pomidorów
- 4-5 łyżek prażonych pestek z dyni
- 100 g żółtego sera do starta
- sól, pieprz
- oliwa z oliwek

### Wykonanie:

- makaron ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu
- filety pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem i podsmaż na oliwie
- obierz cukinię i pokrój ją na cieniutkie paseczki (najlepiej obierakiem do warzyw)
- podduś cukinię na patelni z odrobiną oliwy
- pomidory pokrój na cieniutkie paseczki
- wymieszaj makaron z pesto, cukinią, pomidorami i kurczakiem
- posyp startym serem i pestkami dyni

## 6. Tortilla z kurczakiem

### Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 4-8 tortilli
- pomidor
- ogórek
- sos czosnkowy
- przyprawa do gyrosa

Wykonanie:

- pokrój kurczaka w kostkę i podsmaż go na patelni
- pod koniec smażenia dodaj przyprawę do gyrosa
- podgrzej tortille
- wysmaruj ją od środka sosem czosnkowym (polecam też hummus lub gęsty jogurt naturalny z dodatkiem ziół)
- dodaj kurczaka, pokrojone na plasterki warzywa i zawiń tortille

## 7. Leczo z kurczakiem

Składniki:

- 250 g filetu z kurczaka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- czerwona papryka
- średnia cukinia
- 4 pomidory
- 1/2 szklanki bulionu
- 1/4 szklanki białego wina
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki oliwy
- przyprawy (sól, pieprz, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 2 łyżeczki kurkumy)

Wykonanie:

- cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na łyżce oliwy
- dodaj resztę oliwy i dołóż pokrojonego w kostkę kurczaka, dopraw go solą, czosnkiem i przyprawami
- dodaj pokrojoną w kostkę cukinię i wymieszaj
- smaż mieszając co chwilę przez około 2 minuty
- wlej wino i odparuj
- pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skóry, pokrój w kostkę, dodaj do garnka i zagotuj
- wlej bulion, dodaj koncentrat pomidorowy i gotuj bez przykrycia ok. 10 minut aż warzywa będą miękkie

## 8. Kurczak słodko-kwaśny

Składniki:

- 350 g piersi z kurczaka
- 1 czerwona papryka
- 1 marchewka
- 1/4 ananasa (lub 4 plasterki ananasa w puszcze)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

- 2 łyżeczki startego imbiru
- 1 ząbek czosnku
- 1/4 soku z cytryny
- 3 łyżki ketchupu
- 1 łyżka oleju roślinnego

Wykonanie:

- pokrój paprykę w kostkę, marchewkę obierz i pokrój w słupki
- ananasa pokrój na cienkie plasterki
- kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą i wymieszaj z mąką ziemniaczaną
- na oleju podsmaż kurczaka, pod koniec dodaj starty imbir, czosnek i pieprz
- dodaj paprykę, marchewkę i co chwilę mieszając smaź przez ok. 3 minuty
- dodaj ananasa, wymieszaj i smaź ok. 2 minut
- zwiększ ogień, wlej sok z cytryny, 3 łyżki wody i zagotuj
- dodaj ketchup, wymieszaj i gotuj jeszcze przez minutę

## 9. De volaille

Składniki:

- 800 g piersi z kurczaka (1 pierś na osobę)
- 1 jajko
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- mąka
- bułka tarta
- masło
- olej
- sól, pieprz
- 1/4 łyżeczki mieszanki suszonych ziół – majeranek, oregano, tymianek, czosnek

Wykonanie:

- filety lekko zbijamy tłuczkiem, posypujemy solą i pieprzem
- z masła, ziół, soku z cytryny, soli, pieprzu i czosnku robimy masło ziołowe
- grudkę masła ziołowego układamy pośrodku płata piersi i zwijamy w rulonik
- obtaczamy w mące pszennej, roztrzepanym jajku i tartej bułce
- smażymy na rozgrzanym oleju ze wszystkich stron, aż do zarumienia

## 10. Filety z kurczaka zapiekane z pesto, pomidorem i mozzarellą

Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 100 g mozzarelli
- 4 łyżki zielonego pesto

- 1 pomidor
- oliwa
- bazylia do dekoracji

Wykonanie:

- rozgrzej piekarnika do 180'C
- filety przekrój równolegle do deski na dwa cieńsze kotlety
- dopraw mięso solą, pieprzem i wysmaruj oliwą
- wstaw do piekarnika i piecz przez ok. 10 minut
- posmaruj filety pesto, na wierzch połóż cienko pokrojone plasterki pomidora, dopraw solą, pieprzem i wstaw do piekarnika na kolejne 10 minut
- pomidory posyp startą mozzarellą i piecz przez 5 minut.