

PIERŚ KURCZAKA Z POMIDORAMI I PAPRYKĄ

Składniki:

- 3 piersi z kurczaka
- [papryka](#) czerwona
- 2 pomidory
- marchewka
- ząbek [czosnku](#)
- olej
- sól, mielona papryka słodka

Wykonanie:

Piersi z kurczaka pokroić kostkę i smażyć na niewielkiej ilości oleju aż zmienią kolor (kilka minut). Wtedy zdjąć z patelni, a wsypać pokrojoną w kostkę paprykę i marchewkę - dusić aż zaczną mięknąć. Wtedy dodać pokrojone w ósemki i pozbawione skórki (należy zalać pomidory wrzątkiem i zdjąć skórkę) pomidory i drobno pokrojony czosnek. Dusić aż warzywa będą miękkie, wówczas doprawić do smaku, wrzucić piersi i jeszcze przez chwilę na małym ogniu dusić pod przykryciem, by mięso przeszło zapachem warzyw.