

# KURCZAK ZE SZPINAKIEM

## Składniki:

- 1 kurczak ok. 1 kg
- 40 dag świeżego szpinaku lub 30 dag mrożonego
- 3 cebule dymki lub 1 duża cebula
- marchewka
- 2 ząbki [czosnku](#)
- sól, zmielona kolendra
- olej

## Wykonanie:

Kurczaka umyć, włożyć do garnka, by przykrywała mięso. Cebulę obrać, umyć, marchewkę oczyścić, opłukać. Warzywa włożyć do garnka z kurczakiem, zagotować, zmniejszyć gaz, przykryć, gotować na słabym ogniu, aż kurczak będzie miękki (ale nie może rozpadać się). Wyjąć go, osączyć, podzielić na porcje. Szpinak przebrać, umyć, osączyć, grubo posiekać. Zmieloną kolendrę utrzeć z rozgniecionym czosnkiem i łyżeczką soli. W głębokiej patelni rozgrzać olej (niezbyt mocno), połączyć z utartą pastą, wymieszać, włożyć kawałki kurczaka, smażyć na średnim ogniu ze wszystkich stron ok. 10 min, ciągle mieszając. Po tym czasie dodać szpinak i smażyć jeszcze razem następne 10 min. Wystawić, doprawić do smaku.