ОБЯД

Пилешко с прясно зеле и морков



Нежно задушено пилешко с прясно зеле и морков в съвсем малко сос. Лесен обяд от една тенджера, а малките меки парченца се загребват лесно с лъжичка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 35 мин **Общо:** 50 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 350 гр. обезкостени пилешки бутчета без кожа
- 300 гр. прясно зеле
- 2 средни моркова
- 1 малка глава лук
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 1 с.л. доматено пюре
- 150 мл. вода или бульон без сол
- 1 дафинов лист
- 1 с.л. нарязан пресен копър
- 1 ч.л. лимонов сок
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Махнете видимата мазнина от бутчетата и ги нарежете на малки кубчета, около 1 см, а лука на ситно.
2. Нарежете зелето на ситни парченца, около 1 см, а морковите на ситни кубчета.
3. Загрейте зехтина в широка тенджера и задушете лука за 2-3 минути, докато омекне.
4. Добавете пилешкото и го запържете 5-6 минути, като разбърквате, докато хване лек златист цвят.
5. Прибавете морковите, зелето и сладкия червен пипер и разбърквайте 2-3 минути, докато зелето спадне.
6. Разтворете доматеното пюре във водата или бульона и го налейте в тенджерата. Добавете дафиновия лист, покрийте с капак и гответе на слаб огън 20-25 минути.
7. Махнете капака, добавете солта и гответе още 3-4 минути, докато остане съвсем малко сос.

8. Свалете от котлона, махнете дафиновия лист, добавете копъра и лимоновия сок и разбъркайте.
9. Оставете да се охлади леко и размачкайте с вилица няколко парченца морков, за да сгъстят соса.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 лъжици вода, като разбърквате.

Замразяване

- Замразете напълно охладеното ястие в плътно затворени порционни кутии до 1 месец, размразете в хладилника през нощта и затоплете добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак: морковите и задушеното зеле дават достатъчно сладост и вкус.
- Поднесете с филийка пълнозърнест хляб за по-засищащ обяд.
