

Schab w sosie kurkowym

Sezonowy i szybki a zarazem wykwintny obiad do przygotowania w 40 minut. Schab w sosie śmietanowo-kurkowym z ziołami i kaszą orkiszową.

Plastry schabu doprawiamy po obu stronach solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy olej z masłem, wrzucamy gałązkę świeżych ziół, dodajemy plastry schabu. Smażymy po obu stronach po kilka minut do dość mocnego zarumienienia, dolewamy wodę, dodajemy kurki i pokrojoną w kostkę cebulę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Zmniejszamy ogień, patelnię/garnek przykrywamy pokrywką, dusimy ok 20 minut, od czasu do czasu mieszając. Na koniec dodajemy śmietanę, mieszamy, jeśli trzeba doprawiamy solą lub pieprzem. Dusimy jeszcze 10 minut, żeby sos odrobinę zgęstniał. Gałązkę ziół można wyjąć- świeże zioła dodają jedynie nutkę smakową do intensywnego smaku kurek.

Kaszę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Smacznego!

Składniki (4 porcje):

- 4 platry schabu jak na schabowe
- 200g kurek
- 1 cebula
- duża gałązka świeżego tymianku lub rozmarynu (lub innych ziół wedle uznania)
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- sól pieprz do smaku
- 1,5 szklanki wody
- 200ml śmietanki 30%
- 2 woreczki kaszy orkiszowej lub innej