

# KURCZAK Z MIGDAŁAMI, SUSZONYMI ŚLIWKAMI I PRZYPRAWAMI

08

 **GOTUJ**   
W DRODZE



## SKŁADNIKI



1 OSOBA

- 1 udko z kurczaka
- 15 g prażonych i posiekanych migdałów
- 650 ml bulionu drobiowego
- Oliwa z oliwek
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 15 g posiekanych suszonych śliwek
- 1 łyżeczka cynamonu, kminku,  
przyprawy ras el hanout
- 1 łyżeczka miodu
- 5 nitek szafranu
- Sól i czarny pieprz

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Podsmaż kurczaka:**  
Dopraw udko z kurczaka solą i pieprzem. Podsmaż je na patelni z dużą ilością oliwy z oliwek.
- 2 Podsmaż cebulę:**  
Gdy udko się zrumieni z obu stron, odłóż je na bok i na tej samej patelni dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek. Kiedy będzie już prawie miękka, dodaj posiekane migdały, śliwki, przyprawy, szafran, miód i podsmaż. Dodaj udko z kurczaka i wlej bulion.
- 3 Gotowanie:**  
Pozostaw kurczaka do czasu, aż się ugotuje, a bulion zredukuje. Dopraw do smaku solą i pieprzem i gotowe.

Większej liczby osób, po prostu pomnóż  
ilości przez liczbę osób.

#Zdrowe  
**ODŻYWIENIE**  
WTRASIE

Zobacz więcej przepisów i porad na  
[www.andamur.com/pl/zdroweodzywianiewtrasie](http://www.andamur.com/pl/zdroweodzywianiewtrasie)