

POULET MAGYAR

Mercredi 14 Novembre 2018

Pourquoi cet intitulé ? A cause du paprika symbole de la cuisine hongroise

Poulet magyar pour 2 personnes et 7pp-5spl par part

- 200 g de blancs de poulet*
- 250 g de pommes de terre rattes*
- 250 g de brocolis*
- 1 oignon*
- 1/2 citron jaune
- 2 cuillères à café d'huile
- 1 petite cuillerée à café de fond de volaille dégraissé
- sel poivre
- 1 cuillerée à café de paprika doux

Faire mariner au frais la viande avec l'huile, le jus de citron, l'oignon émincé et le paprika minimum 1 heure

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en cubes

Cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée 7 minutes, les égoutter

Dans une sauteuse chaude, mettre les blancs de poulet avec la marinade, les faire dorer puis les saupoudrer de fond de volaille et verser 100 ml d'eau chaude. Bien diluer le fond de volaille et assaisonner



Cuire à couvert 30 minutes à feu doux

Puis rajouter les pommes de terre et les brocolis pour les réchauffer quelques minutes



Servir aussitôt



Surveiller la sauce quitte à rajouter un peu d'eau

Pour le repas : potage courgettes (0pp-0sp) -poulet magyar (7pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2 sp). Total : 9pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés