



PROVANSAS SAUTĒJUMS NO HUGO





Vistiņa ar Provansas garšvielām – vai cik labi!!!



Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

2 gabali vistas krūtiņas

Cukini

Burkāns

Sīpols

Svaigas vai konservētas sēnes

Nedaudz krējuma (vai kokosrieksta piena)

Sāls, malti melnie pipari, kurkuma, čili pipari

Provansas garšvielu maisījums

Pieeja:

Smalki sagrieztu sīpolu apcepiet nelielā daudzumā eļļas. Pievienojiet smalki sagrieztus burkānus un cukini. Visu kārtīgi apcepiet.

Pievienojiet strēmelītēs sagrieztu vistiņu, apcepiet. Pievienojiet sēnes un rūpīgi visu apcepiet.

Pievieno sāli, piparus, Provansas garšvielas, kurkumu. Ja vēlaties asāku, tad arī čili piparus.

Pievienojiet saldo krējumu vai kokosrieksta pienu. Pakarsējiet visu, līdz mērce nedaudz sabiezē.

GATAVS!!

Pasniedz ar rīsiem, bulguru vai kuskusu.

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo