



przepisy.pl

# Dewolaj w nasionach sezamu, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty czerwonej



## Składniki:

- koper - 8 łyżeczek
- sok z cytryny - 4 łyżeczki
- olej rzepakowy - 4 łyżeczki
- nasiona sezamu - 8 łyżeczek
- mała główka czerwonej kapusty - 1 sztuka
- porcja piersi z kurczaka - 4 sztuki
- ziemniaki - 600 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

35 minut 4 osoby Średnie

## Sposób przygotowania:

1. Warzywa i kurczaka umyj i osusz.
2. Koper i kapustę drobno pokrój.
3. Kapustę sparz, a następnie wyciśnij do niej sok z cytryny oraz dodaj część oleju i wymieszaj.
4. Ziemniaki obierz i ugotuj.
5. Kurczaka obtocz w nasionach sezamu i krótko smaź z obu stron na oleju.
6. Całe danie posyp posiekanym koperkiem zielonym.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)