



# Pierś kurczaka w sosie czosnkowym, marchewka z groszkiem, tzatziki, kasza gryczana

przepisy.pl



30 minut 4 osoby Średnie

## Składniki:

- pierś z kurczaka (bez skóry) - 400 gramów
- ząbek czosnku - 12 sztuk
- Flora ProActiv** - 20 gramów
- kasza gryczana - 200 gramów
- mały ogórek - 4 sztuki
- koper - 2 pęczki
- sok z cytryny - 4 łyżeczki
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200 gramów
- marchew z groszkiem - 0.5 opakowań
- olej rzepakowy - 4 łyżeczki
- curry do smaku - 1 szczypta
- pieprz do smaku - 1 szczypta

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

## Sposób przygotowania:

1. Warzywa i kurczaka umyj i osusz. Koper drobno pokrój.
2. Czosnek (8 ząbków) obierz i przeciśnij przez praszkę, natrzyj nim pierś kurczaka, a następnie włóż do naczynia z niewielką ilością wrzącej wody. Dodaj przyprawę curry do smaku.
3. Kaszę gryczaną ugotuj na półtwardo, dodaj do niej Florę ProActiv. Garnek z kaszą zawiń w ręcznik i odstaw na bok.
4. Marchewkę z groszkiem gotuj we wrzącej wodzie, do której dodaj olej rzepakowy oraz odrobinę pieprzu do smaku.
5. Ogórka zetrzyj na tarce z dużymi oczkami, dodaj do nich zmiążdżony czosnek (4 ząbki), drobno pokrojony koper (2/3 części) i jogurt naturalny. Sos podawaj jako dip do kurczaka. Kaszę gryczaną posyp delikatnie pozostałą ilością posiekanego kopru.

---

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)