

Курица с овощами по-Креольски

30 минут 6 порций

Вам понадобится:

- Растительное масло
- 450 грамм куриных грудок без костей и кожи, нарезанных крупными кусками
- 1 крупная луковица, нарезанная
- 14 ½ унций томатов консервированных, нарезанных кубиками
- ½ стакана томатной пасты
- 2 нарезанных сельдерея
- 1½ чайных ложки чесночного порошка
- 1 чайная ложка лукового порошка
- ½ чайной ложки соли
- чайной ложки хлопьев красного перца
- ¼ чайной ложки черного перца, молотого
- 1½ стакана нарезанных брокколи



Приготовление

1. Сбрызните большую сковороду растительным маслом и нагрейте на среднем огне.
2. Добавьте курицу и лук; готовьте, часто помешивая, 10 минут.
3. Добавьте все оставшиеся ингредиенты, кроме брокколи, и готовьте 5 минут, периодически помешивая.
4. Добавьте брокколи, готовьте еще 5 минут. Подавайте горячим.

