



kurczak na papierze

Jak można odchudzić swoje jedzenie? To proste? Wystarczy sięgnąć po papier do pieczenia i nasz **CREMAJO**. Proporcje zależne od ilości jedzących. Zaczynamy?

Patelnię wykładamy papierem do pieczenia i zapominamy o jakimkolwiek tłuszczu. Kiedy się nagrzejemy, układamy na patelni piersi kurczaka, przekrojone na pół, wcześniej przyprawione solą i pieprzem.

W tym czasie kroimy porę w talarki (też z zieloną częścią) oraz pieczarki w cienkie plasterki (kapelusze z nożkami). Na tej samej patelni z pergaminem po usmażeniu piersi wrzucamy najpierw porę i lekko ją solimy, wtedy puści sok i będzie się dusić. Kiedy zmięknie, dodajemy pieczarki, one nie potrzebują długiego czasu, by być lekko al dente. Wszystko mieszamy i doprawiamy do smaku. Teraz już tylko wystarczy dodać dwie solidne łyżki **CREMAJO CURRY** i wymieszać z bazą sosu.

Na patelni robimy miejsce dla przygrzania mięsa. Podajemy np. z ziemniakami purée, do których można zamiast masła i śmietany dodać **CREMAJO 20%**

Sos ma mieć gęstą konsystencję. Na talerzu kładziemy purée, robimy wgłębienie, w które układamy fileciki z kurczaka i na to wszystko solidną porcję sosu. Będziecie Państwo zadowoleni, jak mają mówić w zwyczaju fachowcy!



**Cremajo na zimno
i na ciepło**

przepis Juliusz Podolski, krytyk kulinarny

