

Хранене за здраве

Пилешка мусака от кака Сонче

Продукти:

пилешки гърди -една пеперуда
1 глава кромид лук - ситно нарязан
3-4 стръка зелен лук
4 средно големи картофа
2 средно големи моркова
3 големи гъби печурки
3 малки или 2 големи тиквички
3 скилидки чесън
60 гр масло
копър и сол на вкус
4 яйца
750 гр прясно мляко
машерка

Приготвяне:

Пилешките гърди се сваряват в подсолена вода и се нарязват на ситни кубчета.
В разтопеното масло се задушават до златисто лука, след това морковите, добавят се гъбите, след тях тиквичките и накрая картофите - всичко нарязано като за мусака.

Добавя се сол, ситно нарязан или счукан чесън и копър, а след това се смесва с накълцаното пиле.
4-те яйца се разбиват с вилица, добавя се млякото, една щипка сол /за предпочитане е самардала/ и малко машерка.

С тази смес се залива другата, когато вече е изстинала и предварително разстлана в тавичка и се пече докато заливката придобие златист цвят на 200°C /около 40-45 мин/.

Рецептата е по-здравословна ако се замести маслото със зехтин.