

KURCZAK Z CAMEMBERTEM



BEZ DODATKU
CUKRU



25 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

pierś z kurczaka	140g
3 plastry sera camembert, Płos	30g
kasza bulgur	30g
1/3 ogórka zielonego	100g
1 łyżka nasion słonecznika	10g
sól, pieprz, tymianek	

423 kcal B: 42,8g W: 28,2g T: 16,6g

6,17 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

pierś z kurczaka	140g
3 plastry sera camembert, Płos	30g
kasza bulgur	45g
1/3 ogórka zielonego	100g
1 łyżka nasion słonecznika	10g
sól, pieprz, tymianek	

474 kcal B: 44,6g W: 39,6g T: 16,8g

6,33 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

pierś z kurczaka	140g
3 plastry sera camembert, Płos	30g
kasza bulgur	60g
1/3 ogórka zielonego	100g
1 łyżka nasion słonecznika	10g
sól, pieprz, tymianek	

533 kcal B: 46,3g W: 49,5g T: 18,6g

6,49 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Pierś z kurczaka doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Na wierzchu położyć plastry sera. Piec w piekarniku w temp. 180 stopni przez 20 minut.
2. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ogórka pokroić w kostkę. Dodać do ugotowanej kaszy. Doprawić solą i pieprzem. Całość posypać nasionami słonecznika.