

KURCZAK W PORACH



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



25min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

kasza gryczana biała	25g
filet z kurczaka	100g
0,4 opak. mleczka kokosowego Freshona	80ml
1 szt. małego pora	130g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
woda	50ml
sól, pieprz	

427 kcal B: 29g W: 26,3g T: 23,8g



5,91 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

kasza gryczana biała	40g
filet z kurczaka	100g
0,4 opak. mleczka kokosowego Freshona	80ml
1 szt. małego pora	130g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
woda	50ml
sól, pieprz	

479 kcal B: 30,9g W: 36,7g T: 24,2g



6,12 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

kasza gryczana biała	60g
filet z kurczaka	100g
0,4 opak. mleczka kokosowego Freshona	80ml
1 szt. małego pora	130g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
woda	50ml
sól, pieprz	

547 kcal B: 33,4g W: 50,5g T: 24,8g



6,39 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Kurczaka pokroić w kostkę, a pora w półplasty.
3. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać kurczaka i krótko podsmażyć. Dodać pokrojonego pora, mleczko kokosowe i wodę i dusić, aż kurczak i por będą miękkie. Doprawić do smaku solą i pieprzem.