

KURCZAK W POMIDORACH



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



35min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

komosa ryżowa	30g
fasolka szparagowa, mrożona	150g
1/4 szt. cukini	75g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
filet z kurczaka	150g
1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
sól, pieprz, papryka słodka, oregano	

417kcal B: 43,3g W: 37,2g T: 12g

8,84 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

komosa ryżowa	35g
fasolka szparagowa, mrożona	150g
1/4 szt. cukini	75g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
filet z kurczaka	150g
1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
sól, pieprz, papryka słodka, oregano	

480 kcal B: 44g W: 40,4g T: 17,3g

9,06 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

komosa ryżowa	55g
fasolka szparagowa, mrożona	150g
1/4 szt. cukini	75g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
filet z kurczaka	150g
1/2 puszki pomidorów krojonych, Baresa	200g
sól, pieprz, papryka słodka, oregano	

550 kcal B: 46,8g W: 53,4g T: 18,4g

9,46 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Komosę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Filet z kurczaka pokroić w kostkę, a cukinię w półplastry.
3. W garnku rozgrzać oliwę. Krótco podsmażyć na niej filet z kurczaka. Następnie dodać cukinię, fasolkę szparagową, pomidory w puszcze i przyprawy. Całość gotować aż warzywa i mięso będą miękkie.