

KURCZAK PIECZONY Z WARZYWAMI



BEZ ZBÓŻ



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



25 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

filet z kurczaka	120g
7 pieczarek	140g
1 ziemniak	100g
3 plastry papryki czerwonej	90g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

274 kcal B: 33,2g W: 27,1g T: 4,9g

6,60 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

filet z kurczaka	120g
7 pieczarek	140g
1,5 ziemniaka	150g
3 plastry papryki czerwonej	90g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

313 kcal B: 34,2g W: 35,8g T: 5g

6,75 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

filet z kurczaka	120g
7 pieczarek	140g
2 ziemniaki	200g
3 plastry papryki czerwonej	90g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

351 kcal B: 35,2g W: 44,6g T: 5g

6,90 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Filet z kurczaka przekroić na mniejsze części.
2. Ziemniaka pokroić w cienkie talarki, pieczarki przekroić na pół, a paprykę pokroić w plastry.
3. Wszystko doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
4. Piec ok. 20 min w temp. 200st.