

KURCZAK POD PIERZYNKĄ



BEZ DODATKU
CUKRU



35 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

filet z kurczaka	150g
2 pieczarki	40g
1 szt. marchwi	45g
1 i 1/5 plastra sera gouda	30g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/3 szt. cukinii	100g
1 cebula czerwona	100g
3 plastry żółtej papryki	90g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

411 kcal B: 45,9g W: 20g T: 17,6g

8,60 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

filet z kurczaka	150g
2 pieczarki	40g
1 szt. marchwi	45g
4/5 plastra sera gouda	20g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/3 szt. cukinii	100g
1 cebula czerwona	100g
3 plastry żółtej papryki	90g
komosa ryżowa	30g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

485 kcal B: 47,3g W: 39,4g T: 17g

8,95 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

filet z kurczaka	150g
2 pieczarki	40g
1 szt. marchwi	45g
4/5 plastra sera gouda	20g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/3 szt. cukinii	100g
1 cebula czerwona	100g
3 plastry żółtej papryki	90g
komosa ryżowa	45g
sól, pieprz, zioła prowansalskie	

538 kcal B: 49,4g W: 49,1g T: 17,8g

9,25 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka delikatnie rozbić tłuczkiem i doprawić solą, pieprzem i ziołami.
2. Marchewkę, pieczarki i ser żółty zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ułożyć kolejno na filecie z kurczaka.
3. Cukinię pokroić w półplastry, cebulę w 'ósemki', a paprykę w paski. Doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Skropić oliwą.
4. Mięso i warzywa piec w temp. 200st. przez 25min.
5. Dla kaloryczności 1600 i 1800: Podawać z komosą ryżową. Komosę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.