

ZAPIEKANY KURCZAK



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



35 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

2 ziemniaki	180g
1 ząbek czosnku	5g
1/5 szt. cebuli	20g
2 plastry czerwonej papryki	60g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
filet z kurczaka	90g
3 łyżki tartego sera mozzarella, Płos	30g
sól, pieprz, papryka słodka	

414 kcal B: 31,9g W: 39,2g T: 15,1g



4,97 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3 ziemniaki	270g
1 ząbek czosnku	5g
1/5 szt. cebuli	20g
2 plastry czerwonej papryki	60g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
filet z kurczaka	90g
3 łyżki tartego sera mozzarella, Płos	30g
sól, pieprz, papryka słodka	

483 kcal B: 33,8g W: 54,9g T: 15,2g



5,23 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

3 ziemniaki	270g
1 ząbek czosnku	5g
1/5 szt. cebuli	20g
2 plastry czerwonej papryki	60g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
filet z kurczaka	90g
5 łyżek tartego sera mozzarella, Płos	50g
sól, pieprz, papryka słodka	

544 kcal B: 38,6g W: 55,4g T: 19,6g



5,83 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki pokroić w cienkie talarki. Wymieszać z oliwą z oliwek i przyprawami. Ułożyć na papierze do pieczenia.
2. Filet z kurczaka rozbić tłuczkiem i ułożyć na papierze do pieczenia. Doprawić solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Na wierzchu fileta położyć pokrojoną w plastry cebulę, a na to pokrojoną w plastry paprykę. Posypać tartą mozzarellą.
3. Całość piec w temp. 200st. przez 25 min.