



Pierś z kurczaka grillowana

★★★★★ (13)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

147 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 132.83 kcal 6.64% | Białko 19.60 g 39.2% | Węglowod. 0.75 g 0.28% | Tłuszcze 5.69 g 8.13% | Błonnik 0.09 g 0.36% | GDA 6.64 % |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś dokładnie umyj i oczyść z żyłek, tłuszczu i chrząstek.**KROK 2:** Oliwę z oliwek rozmeszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, ziołami i szczyptą soli. Marynatą natrzyj kurczaka, odstaw na 1 godzinę do lodówki (jednak nie jest to obowiązkowe).**KROK 3:** Kurczaka grilluj na specjalnej patelni lub elektrycznym grillu. Możesz go również upiec w piekarniku, w temp. 200°C przez około 30 minut.

Grillowaną pierś serwuj z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

