



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pierś z kurczaka marynowana w kefirze



Pierś z kurczaka marynowana w kefirze

★★★★★ (73)

🕒 40 minut +

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 68.69 kcal 3.43%	🥩 Białko 12.12 g 24.24%	🍞 Węglowod. 2.57 g 0.95%	👉 Tłuszcze 1.26 g 1.8%	🌾 Błonnik 0.48 g 1.92%	GDA 3.43%
---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 800g
- Kefir 2% tłuszczu, z wapniem - 480g (2 szklanki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieczarki - 320g (16 sztuk)
- Przyprawa "Gyros" - 10g (2 łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piersz kurczaka dokładnie umyj i osusz. Podziel jedną pierś na dwie części. To samo zrób z drugą sztuką. W misce wymieszaj kefir Robico z przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

KROK 2: Następnie podzielone już filety z kurczaka dokładnie zanurz w kefirze z przyprawami i marynuj w lodówce najlepiej przez całą noc.

KROK 3: Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 st. C. Mięso przetóż do foliowego rękawa, zasyp pokrojonymi w plasterki pieczarkami i piecz ok. 50 minut.

KROK 4: Po tym czasie przetnij rękaw i piecz dalej przez ok. 20-30 minut, by filety z wierzchu się zarumieniły, a pieczarki dokładnie upiekły.

KROK 5: Upieczoną pierś z kurczaka poprzekrajaj w poprzek na małe talarki. Na talerzu układaj jeden, na drugim (na kształt domina). Pokrojoną pierś obtóż po bokach pieczarkami.

* Marynowanie piersi w kurczaka w kefirze Robico sprawia, że struktura mięsa jest miękka, delikatna i soczysta. Danie to jest posiłkiem dietetycznym i niskotłuszczowym. Będzie smakowało idealnie podane z chlebkiem maca lub ryżem brązowym i ze świeżymi warzywami skropionymi odrobiną oliwy z oliwek.

Smacznego!

