



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanka jaglana z kurczakiem i warzywami



Zapiekanka jaglana z kurczakiem i warzywami

★★★★★ (3)

🕒 60 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

423 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 91.50 kcal 4.58%	🥩 Białko 8.01 g 16.02%	🍞 Węglowod. 9.79 g 3.63%	🌿 Tłuszcze 2.64 g 3.77%	🌾 Błonnik 1.01 g 4.04%	GDA 4.58 %
--	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Kasza jaglana sucha - 160g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Por obrany - 50g
- Kukurydza, konserwowa - 105g (7 łyżek stołowych)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidor - 240g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ziola prowansalskie - 9g (3 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypt)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw wg uznania i wymieszaj z olejem. Obsmaż na mocno rozgrzanej patelni już bez dodatku tłuszczu.

KROK 2: W tym czasie kaszę przelej obficie wrzątkiem na sitku, aby pozbyć się ewentualnej goryczki. Pora pokrój w talarki, a paprykę w kostkę. Kukurydzę odsącz z zalewy.

KROK 3: Mięso zdejmij z ognia. Dodaj warzywa i kaszę, całość wymieszaj i przełóż do żaroodpornego naczynia.

KROK 4: Mleko wymieszaj z jajkami. Dodaj sól i pieprz oraz ziola prowansalskie do smaku. Zalej zapiekankę przygotowaną masą i wyrównaj jej powierzchnię, tak aby cała kasza była namoczona. Na górze połóż pokrojone w plastry pomidory.

KROK 5: Naczynie przykryj i włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 45 minut. Po 30-35 minutach sprawdź, czy kasza wciągnęła całe mleko - jeśli tak, dolej jeszcze nieco wody lub mleka. Piecz jeszcze 10 minut.

Smacznego!

