



Kurczak zapiekany z bazyliowym pesto i pomidorami

★★★★★ (63)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 163.75 kcal 8.19% | Białko 17.38 g 34.76% | Węglowod. 1.42 g 0.53% | Tłuszcze 10.16 g 14.51% | Błonnik 0.40 g 1.6% | GDA 8.19% |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|

Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Bazylia świeża - 30g (6 gałązek)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Pomidor - 100g
- Ser Gouda, tarty - 30g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.**KROK 2:** Przygotuj pesto. Orzeszki pinii upraż na suchej patelni, a następnie przełóż do miski blendera. Dodaj listki świeżej bazylii, obrany czosnek, starty parmezan, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.**KROK 3:** Piersi z kurczaka dokładnie umyj, osusz i przełóż do naczynia żaroodpornego. Na ich wierzchu rozsmaruj pesto, połóż pokrojonego pomidora i posyp tartym serem.**KROK 4:** Przykryte naczynie wstaw do nagrzanego piekarnika. Piersi z kurczaka piecz przez ok. 20-25 minut.

*Podawaj z kaszą, ryżem lub ziemniakami oraz ulubioną sałatką.

Smacznego!

