



## Pierś z kurczaka pieczona w ziołach

★★★★★ (36)

35 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**143 kcal** / 1 porcję (108 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>132.53 kcal</b> 6.63%	Białko <b>19.91 g</b> 39.82%	Węglowod. <b>0.01 g</b> 0%	Tłuszcze <b>5.81 g</b> 8.3%	Błonnik <b>0.00 g</b> 0%	<b>GDA</b> <b>6.63 %</b>
---	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

### Składniki

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

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zacznij od nagrzania piekarnika do 200°C.**KROK 2:** Pierś dokładnie umyj i oczyść z żyłek, tłuszczu i chrząstek. Pokrój na kotleciki i delikatnie rozbij.**KROK 2:** Oliwę z oliwek rozmieszaj z ziołami i szczyptą soli. Marynatą natrzyj kurczaka, odstaw na 1 godzinę do lodówki (jednak nie jest to obowiązkowe).**KROK 3:** Kurczaka piecz w temp. 200°C przez około 30 minut. Najlepiej w specjalnej folii.

\*Pieczoną pierś serwuj z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

