



Pierś z kurczaka pieczona w ziołach

★★★★★ (35)

35 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

143 kcal / 1 porcję (108 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij 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!

