



## Eskalopki w sosie grzybowym

★★★★★ (13)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 średni

## Wartości odżywcze

333 kcal / 1 porcję (288 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                |          |             |            |           |        |
|----------------|----------|-------------|------------|-----------|--------|
| 🔥 Kaloryczność | 🥚 Białko | 🍞 Węglowod. | 🍷 Tłuszcze | 🌾 Błonnik | GDA    |
| 115.66 kcal    | 10.70 g  | 1.61 g      | 7.56 g     | 0.61 g    | 5.78 % |
| 5.78%          | 21.4%    | 0.6%        | 10.8%      | 2.44%     |        |



## Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 90g
- Ser Tyłżycki - 20g (plaster)
- Wywar warzywno-drobiowy - 60g (1/3 szklanki)
- Pieczarki - 60g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Śmietana 12% tłuszczu - 36g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pieczarki umyj, pokrój w cienkie plasterki, podsmaż chwilę na patelni bez dodatku tłuszczu (aby puściły wodę).

**KROK 2:** Mięso dokładnie umyj i oczyść. Pokrój na porcje, delikatnie rozbij i obsmaż na oleju.

**KROK 3:** Kurczaka podlej bulionem, dodaj podsmażone pieczarki i duś pod przykryciem około 15 minut.

**KROK 4:** Mięso wyjmij z bulionu. W kubeczku wymieszaj łyżkę wywaru ze śmietaną (aby ją zahartować) i powoli wlewaj na patelnię, podsmaż aż powstanie gęsty sos.

**KROK 5:** W naczyniu żaroodpornym ułóż mięso, a na nim ser. Zapiecz około 10 minut, aż ser się zacznie topić. Wyjmij mięso, przełóż na talerz i polej sosem.

\*Serwuj ze świeżymi warzywami.

Smacznego!

