



Kurczak po prowansalsku z pęczakiem

★★★★★ (28)

🕒 30 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

201 kcal / 1 porcję (256 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥩 Białko	🍞 Węglowod.	👤 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
78.42 kcal	5.30 g	11.36 g	1.94 g	1.55 g	3.92 %
3.92%	10.6%	4.21%	2.77%	6.2%	



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 150g
- Cebula - 140g (1 2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Cukinia - 250g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 240g (1/2 puszki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną pęczak ugotuj zgodnie ze wskazówkami producenta zamieszczonymi na opakowaniu.

KROK 2: Na dużej patelni na oleju podsmaż przez kilka minut pokrojoną w kostkę cebulę z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Następnie dodaj pokrojone w paski piersi z kurczaka, smaż przez kolejne kilka minut.

KROK 3: Zalej całość pomidorami z puszki, dorzuć pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię. Duś pod przykryciem do momentu, aż warzywa znacznie zmiękną.

KROK 4: Na koniec dodaj zioła prowansalskie, oregano, dopraw do smaku solą i pieprzem. Całe danie wymieszaj dokładnie z wcześniej ugotowaną kaszą, po kilku minutach zdejmuj z gazu. Od razu możesz zacząć przekładać danie na talerze.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

