



## 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<br>132.53 kcal<br>6.63% | 🥚 Białko<br>19.91 g<br>39.82% | 🍞 Węglowod.<br>0.01 g<br>0% | 🍖 Tłuszcze<br>5.81 g<br>8.3% | 🌾 Błonnik<br>0.00 g<br>0% | <b>GDA</b><br>6.63 % |
|----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------|



## 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!

