

Polędwiczki kurczaka z czosnkiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 562 kcal \ B-53 g \ T-17 g \ W-48 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 340 kcal \ B-44 g \ T-15 g \ W-6 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 145 kcal \ B-19 g \ T-7 g \ W-3 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ polędwiczki z kurczaka – 1 opak. (400 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki
- ✓ czosnek – 4 ząbki (20 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem-1 łyżecz.(4 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ryż basmati – 50 g na 1 porcję
- ✓ brokuły – 150 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Polędwiczki* oczyść, dopraw papryką słodką, solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę oraz masło, a następnie wrzuć mięso. Smaż z każdej strony po ok 3 minuty. Dodaj czosnek pokrojony w plasterki i smaż przez minutę. Dopraw suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią, a po chwili dodaj 4 łyżki wody. Smaż jeszcze przez chwilę, a pod koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.
2. Podawaj np. z ugotowanym ryżem i brokułami.
3. Jeśli nie masz polędwiczek, możesz użyć piersi kurczaka pokrojone w paski.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/poledwiczki-kurczaka-z-czosnkiem/>