

Piersi kurczaka w pomidorach

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 541 kcal \ B-46 g \ T-12 g \ W-59 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 348 kcal \ B-40 g \ T-12 g \ W-19 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g kurczaka: 50 kcal \ B-6 g \ T-2 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (250 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ pomidory krojone – 1 puszka (400 g)
- ✓ rosół – 1 i 1/2 szklanki (300 g)
- ✓ tymianek suszony – 1/2 łyżeczki
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ryż basmati* – 50 g na 1 porcję
- ✓ fasolka szparagowa – 65 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Piersi kurczaka pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj mięso, dopraw papryką słodką, ostrą, solą i pieprzem. Smaż przez chwilę.
2. Dorzuć pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażaj, aż lekko się zeszkli.
3. Dodaj pokrojoną marchewkę i paprykę, wymieszaj i smaż jeszcze trochę.
4. Dodaj pomidory z puszki oraz rosół. Dopraw tymiankiem i duś przez 20 minut.
5. Podawaj np. z ryżem i fasolką szparagową.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/piersi-kurczaka-w-pomidorach/>