

# Zapiekanka z ziemniakami, brokułami i kurczakiem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 363 kcal \ B-31 g \ T-10 g \ W-34 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 91 kcal \ B-8 g \ T-3 g \ W-9 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (350 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ curry – 1 łyżeczka
- ✓ sól – do smaku
- ✓ ziemniak – 8 sztuk (700 g)
- ✓ brokuły – 1 główka (250 g)
- ✓ ser żółty, tarty (lub inny) – 2 garście (60 g)

## Sos

- ✓ jogurt natur. (lub śmietana) – 1 opak. (180 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka chilli – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1 szczypta

## Przygotowanie

1. Ziemniaki i brokuły ugotuj w osolonej wodzie i lekko przestudź.
2. Mięso pokrój na kawałki, wrzuć na patelnię z rozgrzanym tłuszczem, dopraw curry, papryką słodką oraz solą i pieprzem. Smaż do momentu, aż mięso się zetnie.
3. Ziemniaki pokrój na plasterki i połowę wyłóż na dnie naczynia do zapiekania. Następnie ułóż kurczaka, brokuły, posyp serem i polej połową sosu (wymieszaj śmietanę lub jogurt, jajo i przyprawy). Ułóż kolejną warstwę ziemniaków, brokułów, sera i polej sosem.
4. Piecz w 180C przez 30 minut. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zapiekanka-z-ziemniakami-brokolami-i-kurczakiem-2/>