

Zapiekanka z ziemniakami, brokułami i kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 526 kcal \ B-31 g \ T-26 g \ W-41 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g zapiekanki: 104 kcal \ B-6 g \ T-5 g \ W-8 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/2 łyżeczki
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ ziemniaki – 8 sztuk (810 g)
- ✓ brokuły – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/4 opak. (70 g)
- ✓ ser cheddar – 1/5 opakowania (50 g)
- ✓ śmietana 18% – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ śmietana 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw i podsmaż.
2. Ziemniaki obierz i ugotuj. Odstaw do przestudzenia, a następnie pokrój w plastry.
3. Brokuły ugotuj al dente.
4. W naczyniu żaroodpornym wyłóż warstwę plastrów ziemniaków, na nich część kurczaka, brokuły, pomidorki, ser sałatkowy.
5. Posyp startym serem (zamiast Cheddara możesz dać inny ulubiony).
6. Ponownie ułóż warstwę z ziemniaków, reszty składników i posyp serem.
7. Śmietany rozbij z jajem, dopraw i polej zapiekankę.
8. Piecz w 200C przez ok 20-25 minut.

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