

Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 50 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 426 kcal \ B-33 g \ T-13 g \ W-43 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g zapiekanki: 86 kcal \ B-7 g \ T-3 g \ W-9 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – 10 sztuk (850 g)
- ✓ boczek wędzony – 1 sztuka (40 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ cukinia – 1 sztuka (250 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ tymianek suszony – 1/3 łyżeczki
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 1 garść (30 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 1 garść (30 g)

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie i odstaw do lekkiego przestudzenia. Pokrój na talarki.
2. Boczek pokrój w drobną kostkę i wrzuć na rozgrzaną patelnię. Kiedy trochę tłuszczu się wytopi wrzuć cebulę oraz czosnek.
3. Dodaj pokrojonego kurczaka i przyprawy. Smaż przez chwilę.
4. Na patelnię dodaj paprykę, a po chwili cukinię pokrojoną w półplasterki. Podsmażaj, aż warzywa lekko zmiękną. Dopraw do smaku tymiankiem, ew. solą i pieprzem.
5. W naczyniu żaroodpornym wysmarowanym oliwą wyłóż połowę ziemniaków, posyp częścią sera, wyłóż warzywa z mięsem i kolejną warstwę ziemniaków. Posyp serem i zapiekaj 20 minut w 200C.
6. Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/zapiekanka-ziemniaczana-z-kurczakiem/>