Pierś z kurczaka grillowana

(13)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

147 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
132.83 kcal	**19.60** g	**0.75** g	**5.69** g	**0.09** g	**6.64** %
6.64%	39.2%	0.28%	8.13%	0.36%	

Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś dokładnie umyj i oczyść z żyłek, tłuszczu i chrząstek.

KROK 2: Oliwę z oliwek rozmieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, ziołami i szczyptą soli. Marynatą natrzyj kurczaka, odstaw na 1 godzinę do lodówki (jednak nie jest to obowiązkowe).

KROK 3: Kurczaka grilluj na specjalnej patelni lub elektrycznym grillu. Możesz go również upiec w piekarniku, w temp. 200°C przez około 30 minut.

Grillowaną pierś serwuj z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję