



Pierś z kurczaka nadziewana jarmużem z tofu

★★★★★ (37)

🕒 35 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

233 kcal / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 102.04 kcal 5.1%	🥚 Białko 16.48 g 32.96%	🍞 Węglowod. 2.25 g 0.83%	🌿 Tłuszcze 1.45 g 2.07%	🌾 Błonnik 1.01 g 4.04%	GDA 5.1%
---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300g
- Jarmuż - 100g (20 liści)
- Serek naturalny tofu - 50g
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jarmuż umyj i wrzuć do osolonego wrzątku. Gotuj przez 10 minut, następnie odcedź i przelej zimną wodą. Ostudzony jarmuż posiekaj, dodaj pokruszony serek tofu i dopraw pieprzem, zmieszaj.

KROK 2: Piersi z kurczaka umyj, osusz i oczyść z żyłek i tłuszczu. Natnij wzdłuż (prawie do końca), rozłóż i delikatnie rozbij. Na każdą pierś ułóż połowę jarmużu z fetą i ściśło zawiń. Owiń w folię spożywczą. Dobrze zapakowane roladki wrzuć do wrzątku na 15 minut.

KROK 3: Ugotowane mięso wyjmij z folii i przełóż na chwilę do nagrzanego piekarnika, aby się przyrumieniły.

KROK 4: Upieczone przekrój w poprzek w plasty i podawaj.

Smacznego!

