



Zapiekanka jaglana z kurczakiem i warzywami

★★★★★ (3)



60 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

423 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

91.50 kcal

4.58%



Białko

8.01 g

16.02%



Węglowod.

9.79 g

3.63%



Tłuszcze

2.64 g

3.77%



Błonnik

1.01 g

4.04%

GDA

4.58%



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Kasza jaglana sucha - 160g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Por obrany - 50g
- Kukurydza, konserwowa - 105g (7 łyżek stołowych)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidor - 240g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Zioła prowansalskie - 9g (3 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypt)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw wg uznania i wymieszaj z olejem. Obsmaż na mocno rozgrzanej patelni już bez dodatku tłuszczu.

KROK 2: W tym czasie kaszę przelej obficie wrzątkiem na sitku, aby pozbyć się ewentualnej goryczki. Pora pokroić w talarki, a paprykę w kostkę. Kukurydzę odsącz z zalewy.

KROK 3: Mięso zdejmij z ognia. Dodaj warzywa i kaszę, całość wymieszaj i przełóż do żaroodpornego naczynia.

KROK 4: Mleko wymieszaj z jajkami. Dodaj sól i pieprz oraz zioła prowansalskie do smaku. Zalej zapiekankę przygotowaną masą i wyrównaj jej powierzchnię, tak aby cała kasza była namoczona. Na górze połóż pokrojone w plasterki pomidory.

KROK 5: Naczynie przykryj i włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 45 minut. Po 30-35 minutach sprawdź, czy kasza wciągnęła całe mleko - jeśli tak, dolej jeszcze nieco wody lub mleka. Piecz jeszcze 10 minut.

Smacznego!

