



Pierś z kurczaka grillowana

★★★★★ (13)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

147 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

132.83 kcal

6.64%



Białko

19.60 g

39.2%



Węglowod.

0.75 g

0.28%



Tłuszcze

5.69 g

8.13%



Błonnik

0.09 g

0.36%

GDA

6.64 %



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!

