



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 %
---	---	--	---	--	----------------------------



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300g
- Jarmuż - 100g (20 liści)
- Serek naturalny tofu - 50g
- Ziola 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 ściśniętymi zawini. 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 plastry i podawaj.

Smacznego!

