



Kurczak po prowansalsku z pęczakiem

★★★★★ (28)

30 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

201 kcal / 1 porcję (256 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 78.42 kcal 3.92%	Białko 5.30 g 10.6%	Węglowod. 11.36 g 4.21%	Tłuszcze 1.94 g 2.77%	Błonnik 1.55 g 6.2%	GDA 3.92 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 150g
- Cebula - 140g (1 2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Cukinia - 250g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 240g (1/2 puszki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną pęczak ugotuj zgodnie ze wskazówkami producenta zamieszczonymi na opakowaniu.

KROK 2: Na dużej patelni na oleju podsmaż przez kilka minut pokrojoną w kostkę cebulę z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Następnie dodaj pokrojone w paski piersi z kurczaka, smaż przez kolejne kilka minut.

KROK 3: Zalej całość pomidorami z puszki, dorzuć pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię. Duś pod przykryciem do momentu, aż warzywa znacznie zmiękną.

KROK 4: Na koniec dodaj zioła prowansalskie, oregano, dopraw do smaku solą i pieprzem. Całe danie wymieszaj dokładnie z wcześniej ugotowaną kaszą, po kilku minutach zdejmuj z gazu. Od razu możesz zacząć przekładać danie na talerze.

Smacznego!



