



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Lunchbox z kurczakiem, mango i kaszą owsianą



Lunchbox z kurczakiem, mango i kaszą owsianą

★★★★★(7)



3 osoby



średni

Wartości odżywcze

530 kcal / 1 porcję (302 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 175.42 kcal 8.77%	Białko 8.08 g 16.16%	Węglowod. 17.37 g 6.43%	Tłuszcze 9.83 g 14.04%	Błonnik 3.01 g 12.04%	GDA 8.77 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Awokado - 140g
- Mango - 240g (¾ sztuki)
- Szpinak świeży - 75g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Kasza owsiana - 100g
- Płatki kukurydziane - 30g (10 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól biała - 2g (4 szczypty)
- Ocet jabłkowy - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Musztarda - 10g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki kukurydziane dokładnie pokrusz, a jajko rozbij i rozmieszaj. Pierś z kurczaka umyj, lekko ubij i przekrój na 2-3 kawałki. Każdy kawałek posyp solą, pieprzem i słodką papryką, obtocz w jajku a następnie w płatkach kukurydzianych, dokładnie przyciskając je do mięsa. Wstaw do lodówki na ok. pół godziny.

KROK 2: Kaszę owsianą ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Odcedź i zostaw do ostudzenia. W tym czasie przygotuj sos: w naczyniu dokładnie wymieszaj ocet winny, oliwę z oliwek, szczyptę soli, szczyptę pieprzu i 1 łyżeczkę musztardy.

KROK 3: Piersi z kurczaka wyjmij z lodówki i podsmaż na 1 łyżce oleju na złoto z obu stron, przez ok 3-4 minuty. Gotowe piersi pokrój w paseczki.

KROK 4: Mango i awokado obierz, pokrój w kostkę i przełóż do miski. Dodaj szpinak i ostudzoną kaszę, całość wymieszaj i zalej przygotowanym wcześniej sosem. Na wierzchu ułóż pokrojoną wcześniej pierś z kurczaka.

Smacznego!

Wskazówki:

Ocet możesz zastąpić 1 łyżką soku z cytryny.
Chcąc przygotować lunchbox w wersji wegetariańskiej, zamień kurczaka na cieciorę i dodaj kilka pomidorków koktajlowych.

