



PIECZONY FILET Z KURCZAKA (ALTERNATYWA DLA WĘDLINY DO KANAPEK)

Składniki:

500g (1 podwójna sztuka) piersi z kurczaka

przyprawa papryka ostra

przyprawa papryka słodka

sól

pieprz

Sposób przygotowania:

Fileta z kurczaka umyć, osuszyć i posypać przyprawami. Pozostawić w przyprawach na kilka godzin w lodówce. Zawinąć w rękaw do pieczenia, ściśle zabezpieczając dokładnie nicią lub sznurkiem przed dostaniem się wody. Do naczynia żaroodpornego wlać wodę, do środka włożyć mięso w rękawie, przykryć pokrywką. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 220°C i piec około 30 minut od momentu zagotowania się wody

Całość to około 500 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)

Katarzyna Pruszkowska

tel. 537 468 648

e-mail: k.pruszkowska@dobrydietetyk.pl

www.pruszkowska.dobrydietetyk.pl

Poradnia Dobry Dietetyk

-Grójec, ul. P.O.W. 9

-Warka, ul. Obwodowa 8a