Danie Obiadowe

FASOLOWO-KOPERKOWY FILET KURCZAKA Z KASZĄ **(500 kcal)**

Szybki danie obiadowe. (czas przygotowania 30minut)

Do przygotowania tej potrawy potrzebować będziemy następujących składników:

- ✗ 200gram filetów kurczaka
- ✗ 100gram kaszy gryczanej
- ✗ 1 puszka fasoli czerwonej konserwowej (240g)
- ✗ 1 pęczek koperku
- ✗ 1 ząbek czosnku
- ✗ przyprawy (przyprawa do kurczaka lub papryka słodka, pieprz, sól)
- ✗ oliwę do smażenia (1łyżka = 12 g = ok. 110kcal)

Przygotowanie dania obiadowego

Zacznę od tego, że na przygotowanie dania potrzebować będziemy **20min**.

Zaczynamy od wstawienia wody w mały garnku (w nim ugotujemy kaszę).

Smażenie filetów

Rozpoczynamy od smażenia filetów kurczaka. Pokrojone w drobną kostkę i przyprawione mięso wrzucamy na rozgrzaną dobrze patelnię. Kurczaka obsmażamy ok. 5min na dużym ogniu, cały czas mieszają, do czasu aż się zarumieni. Dodajemy po kolei: drobno posiekany czosnek i mieszamy, ścieramy surowy seler a następnie fasolę czerwoną z puszki (ja dodaje wszystko, łącznie z zalewą). Całość dusimy kolejne 5-10min na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Na ostatnie 5minut dodajemy drobno posiekany koperek. Wszystko dokładnie mieszamy i gotowe danie serwujemy z kaszą gryczaną lub jęczmienną albo jak ktoś woli ryżem lub ziemniakami.

WIĘCEJ PRZEPISÓW NA

WWW.przepisy.KRYCHU-GOTUJE.pl

POWIELANIE, KOPIOWANIE ZABRONIONE © 2012 WWW.KRYCHU-GOTUJE.PL

Danie wysokobiałkowe i wysoko-węglowodanowe.

Wartość odżywcza 1porcji fasolowo-koperkowego filetu kurczaka z kaszą					
L.p.	**Nazwa składnika**	**Białko [gram]**	**Węglowodany [gram]**	**Tłuszcz [gram]**	**Kalorie [kcal]**
1	Filet kurczaka 100g	20,6	0	5,6	133
2	Fasola czerwona 120g	8,3	21,4	0,72	120
3	Kasza gryczana 50g	6,3	31,7	1,55	168
4	Koper, czosnek				
5	Oliwa z oliwek 12g	-	-	9,8	108
-	**Łącznie**	**35,2**	**53,1**	**17,7**	**529**

WIĘCEJ ZDJĘĆ NA

WWW.zdjęcia.KRYCHU-GOTUJE.pl

POWIELANIE, KOPIOWANIE ZABRONIONE © 2012 WWW.KRYCHU-GOTUJE.PL