



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tarta z kurczakiem i warzywami



Tarta z kurczakiem i warzywami

★★★★★ (24)



Wartości odżywcze

519 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Kaloryczność 209.49 kcal 10.47% | Białko 9.74 g 19.48% | Węglowod. 11.01 g 4.08% | Tłuszcze 14.69 g 20.99% | Błonnik 1.27 g 5.08% | GDA 10.47 % |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka pszenna, typ 500 - 97.5g (2/3 szklanki)
- Mąka kukurydziana - 60g (4 łyżki stołowe)
- Masło ekstra - 100g (20 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Brokuły - 200g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cebula - 100g (1 1/4 sztuki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Ser Gouda, tarty - 200g (20 łyżek stołowych)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

Sposób przyrządzenia

Krucze ciasto:

KROK 1: Przesiej mąkę do sporej miski. Następnie pokrój w kostkę zimne masło i dodaj do mąki, rozdrobnij palcami. Następnie dodaj jajo, szczyptę soli i całość szybko zagnieć, ew. dodaj 2 łyżki zimnej wody. Ciastem wyłóż formę o średnicy 26 cm. Chłódź 30 minut.

Nadzienie:

KROK 1: Na 1/2 oleju podsmaż paprykę i cebulę pokrojoną w dużą kostkę. Na reszcie oleju podsmaż mięso pokrojone w drobną kostkę, dodaj posiekany czosnek i szczyptę pieprzu. Warzywa i mięso ostudź.

KROK 2: Ciasto przykryj pergaminem, wsyp groch (lub inne obciążenie) i piecz 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. C. Po tym czasie usuń papier i groch, a ciasto piecz jeszcze 10 minut.

KROK 3: Jajka wymieszaj ze śmietaną i serem. Dopraw solą, pieprzem, kurkumą i curry. Do masy dodaj podsmażone mięso i jarzyny. Całość ułóż na podpieczonym spodzie i piecz ok. 35 minut w piekarniku nagrzanym do 190 st. C., aż masa się zetnie i ładnie zrumieni.

**Tarta z kurczakiem i warzywami jest daniem idealnym na kolację. Jest to potrawa łatwostrawna, lecz dość kaloryczna ze względu na dodatek sera żółtego oraz śmietany w masie warzywnej. Jeśli chcemy je nieco odchudzić, zamiast śmietany możemy dodać jogurt naturalny, a ser żółty zastąpić jego odpowiednikiem niskotłuszczowym.*

Smacznego!

- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g
(4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu -
0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

