



Eskalopki w sosie grzybowym

★★★★★ (13)

30 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

333 kcal / 1 porcję (288 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 115.66 kcal 5.78% | Białko 10.70 g 21.4% | Węglowod. 1.61 g 0.6% | Tłuszcze 7.56 g 10.8% | Błonnik 0.61 g 2.44% | GDA 5.78 % |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 90g
- Ser Tylżycki - 20g (plaster)
- Wywar warzywno-drobiowy - 60g (1/3 szklanki)
- Pieczarki - 60g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Śmietana 12% tłuszczu - 36g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pieczarki umyj, pokrój w cienkie plasterki, podsmaż chwilę na patelni bez dodatku tłuszczu (aby puścić wodę).

KROK 2: Mięso dokładnie umyj i oczyść. Pokrój na porcje, delikatnie rozbij i obsmaż na oleju.

KROK 3: Kurczaka podlej bulionem, dodaj podsmażone pieczarki i duś pod przykryciem około 15 minut.

KROK 4: Mięso wyjmij z bulionu. W kubeczku wymieszaj łyżkę wywaru ze śmietaną (aby ją zahartować) i powoli wlewaj na patelnię, podsmaż aż powstanie gęsty sos.

KROK 5: W naczyniu żaroodpornym ułóż mięso, a na nim ser. Zapiecz około 10 minut, aż ser się zacznie topić. Wyjmij mięso, przełóż na talerz i polej sosem.

*Serwuj ze świeżymi warzywami.

Smacznego!

