



## Kurczak po prowansalsku z pęczakiem

★★★★★ (28)



30 minut



6 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

201 kcal / 1 porcję (256 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

78.42 kcal

3.92%



Białko

5.30 g

10.6%



Węglowod.

11.36 g

4.21%



Tłuszcze

1.94 g

2.77%



Błonnik

1.55 g

6.2%

GDA

3.92%



## Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 150g
- Cebula - 140g (1 2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Cukinia - 250g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 240g (1/2 puszki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jęczmienną pęczak ugotuj zgodnie ze wskazówkami producenta zamieszczonymi na opakowaniu.

**KROK 2:** Na dużej patelni na oleju podsmaż przez kilka minut pokrojoną w kostkę cebulę z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Następnie dodaj pokrojone w paski piersi z kurczaka, smaż przez kolejne kilka minut.

**KROK 3:** Zalej całość pomidorami z puszki, dorzuć pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię. Duś pod przykryciem do momentu, aż warzywa znacznie zmiękną.

**KROK 4:** Na koniec dodaj zioła prowansalskie, oregano, dopraw do smaku solą i pieprzem. Całe danie wymieszaj dokładnie z wcześniej ugotowaną kaszą, po kilku minutach zdejmuj z gazu. Od razu możesz zacząć przekładać danie na talerze.

Smacznego!



