



## Pierś z kurczaka grillowana

★★★★★ (13)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**147 kcal** / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                   |                                     |                                    |                                   |                             |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>132.83 kcal</b><br>6.64% | Białko<br><b>19.60 g</b><br>39.2% | Węglowod.<br><b>0.75 g</b><br>0.28% | Tłuszcze<br><b>5.69 g</b><br>8.13% | Błonnik<br><b>0.09 g</b><br>0.36% | <b>GDA</b><br><b>6.64 %</b> |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pierś dokładnie umyj i oczyść z żyłek, tłuszczu i chrząstek.**KROK 2:** Oliwę z oliwek rozmeszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, ziołami i szczyptą soli. Marynatą natrzyj kurczaka, odstaw na 1 godzinę do lodówki (jednak nie jest to obowiązkowe).**KROK 3:** Kurczaka grilluj na specjalnej patelni lub elektrycznym grillu. Możesz go również upiec w piekarniku, w temp. 200°C przez około 30 minut.

Grillowaną pierś serwuj z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

