



Kurczak zapiekany z bazyliowym pesto i pomidorami

★★★★★ (58)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 163.75 kcal 8.19%	Białko 17.38 g 34.76%	Węglowod. 1.42 g 0.53%	Tłuszcze 10.16 g 14.51%	Błonnik 0.40 g 1.6%	GDA 8.19 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Bazylia świeża - 30g (6 gałązek)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Orzeszki pinii - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Pomidor - 100g
- Ser Gouda, tarty - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

KROK 2: Przygotuj pesto. Orzeszki pinii upraż na suchej patelni, a następnie przełóż do miski blendera. Dodaj listki świeżej bazylii, obrany czosnek, starty parmezan, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Piersi z kurczaka dokładnie umyj, osusz i przełóż do naczynia żaroodpornego. Na ich wierzchu rozsmaruj pesto, połóż pokrojonego pomidora i posyp tartym serem.

KROK 4: Przykryte naczynie wstaw do nagrzanego piekarnika. Piersi z kurczaka piecz przez ok. 20-25 minut.

**Podawaj z kaszą, ryżem lub ziemniakami oraz ulubioną sałatką.*

Smacznego!

