



całość (4 porcje) 768 kcal
1 porcja 192 kcal

Święteczna kieszonka z kurczaka ze szpinakiem i suszoną śliwką

Składniki:

4 sztuki fileta z kurczaka
200 g szpinaku mrożonego w kostkach
4 sztuki śliwek suszonych
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka pieprzu białego mielonego
1 łyżeczka papryki (przyprawa)
1 łyżka oleju rzepakowego uniwersalnego

Sposób przygotowania:

Szpinak rozmrozić, wrzucić na patelnię teflonową i podgrzać. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojone drobno śliwki, sól i pieprz. Wymieszać i zostawić na chwilę na ogniu, od czasu do czasu mieszając. W mięsie z kurczaka grubym nożem zrobić wzdłuż kieszonkę, tak aby powstała dziura, tylko w miejscu wbicia. Do środka włożyć szpinak. Mięso przyprawić solą, pieprzem i papryką. Na rozgrzanym oleju obsmażyć kurczaka z dwóch stron, przełożyć na folię aluminiową, zawinąć (błyszczącą stroną do środka) i piec w piekarniku około 20 minut w 180 stopniach.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA,
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO