Grillowana pierś kurczaka z reliszem kukurydzianym

Fasola dodawana do reliszu (sałatki z drobno pokrojonych warzyw) dostarcza rozpuszczalnego błonnika, który korzystnie wpływa na serce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżeczki chili w proszku
1/4 łyżeczki soli
3 łyżki świeżego soku z limonki
2 łyżki oleju roślinnego
750 g filetów z piersi kurczaka, rozbitych do grubości 1 cm
185 ml wywaru z kurczaka
230 g kukurydzy, świeżej, z puszki (osączonej) lub mrożonej (rozmrożonej)
1 duża pieczona czerwona papryka ze słoika, pokrojona w kostkę
115 g fasoli czarnej lub kidney z puszki, osączonej i

przepłukanej
1 mała czerwona cebula, grubo posiekana
1 papryczka jalapeño, oczyszczona z nasion i drobno posiekana
1/4 łyżeczki soli
3 łyżki świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce czosnek z chili, solą, 2 łyżkami soku z limonki i olejem. Włożyć mięso kurczaka, obtoczyć w marynacie. Pozostawić na 15 minut w temperaturze pokojowej.

2) Rozgrzać patelnię grillową. Opiekać na niej filety po 3–4 minuty z każdej strony.

3) Przygotować relisz. Doprowadzić do wrzenia wywar na dużej patelni. Dodać kukurydzę, paprykę, fasolę, cebulę, papryczkę i sól, mocno podgrzać. Tuż przed podaniem dodać kolendrę i resztę soku z limonki. Nałożyć relisz i filety na talerze.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 356 kcal, 51 g białka, 9 g tłuszczów, 1 g tłuszczów nasyconych, 18 g węglowodanów, 4 g błonnika, 1,3 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock