Kurczak na sposób śródziemnomorski

Kurczak na sposób śródziemnomorski to jednogarnkowe danie jest bogatym źródłem kwasu foliowego, wapnia i błonnika. Jego przygotowanie jest wyjątkowo proste, a koszt składników niezbyt wysoki.

Skala trudności:

Łatwe: (2/5)

Czas przygotowania:

Średni (60 min)

Liczba porcji:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cały kurczak (1,5–2 kg),
pokrojony na 8 części, bez skóry
1/4 szklanki mąki
2 kopry włoskie pokrojone w plasterki
4 ząbki czosnku pokrojone na cienkie kawałki
1 szklanka wywaru z kurczaka
2 łyżki świeżego soku z cytryny
1/2 łyżeczki soli
po 1/4 łyżeczki rozmarynu, tymianku i pieprzu
500 g fasoli cannellini z puszki
250 g fasolki szparagowej pokrojonej w 5-cm kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.

2. Rozgrzać oliwę w żaroodpornym naczyniu. Kawałki kurczaka obtoczyć w mące. Smażyć na złoty kolor, 4 minuty z każdej strony. Przenieść na talerz.

3. Wrzucić koper włoski na patelnię, zmniejszyć ogień i smażyć 7 minut, często mieszając, aż stanie się złoty. Dodać czosnek, podgrzewać jeszcze minutę. Dodać wywar, sok cytrynowy, sól, rozmaryn, tymianek i pieprz. Zagotować, dodać kurczaka, przykryć i włożyć do nagrzanego piekarnika.

4. Piec, aż mięso będzie gotowe, czyli około 35 minut. Mieszając dodać fasolę cannellini i fasolkę szparagową. Piec jeszcze 5 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 780 kcal, 95 g białka, 42 g węglowodanów, 24 g tłuszczów, 5 g NNKT, 280 mg cholesterolu, 13 g błonnika, 1090 mg sodu

Facebook

Instagram