Kurczak pieczony z pomidorami

Orzechy brazylijskie są wyjątkowo bogate w selen, pierwiastek śladowy będący przeciwutleniaczem. Dodają one chrupkiej konsystencji i własności odżywczych panierce, w której obtoczone są piersi. Dodatkowo panierka ta zawiera kiełki pszenicy, wyjątkowo bogate w witaminę E i kwas foliowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 jajko
1/2 łyżeczki soli
1/2 szklanki prażonych orzechów brazylijskich lub sparzonych migdałów, drobno posiekanych
1/3 szklanki kiełków pszenicy
4 pojedyncze filety z kurczaka
2 łyżki oliwy z oliwek
2 szklanki pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na połówki
1 łyżeczka suszonej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Spryskać brytfannę olejem w sprayu.

2) Wbić jajko do głębokiego talerza. Dodać sól i ubić z łyżką wody. W innym głębokim talerzu wymieszać orzechy z kiełkami. Obtoczyć filety w jajku, a następnie w orzechach. Ułożyć w brytfannie i spryskać olejem w sprayu. Piec 15 minut, obracając raz na drugą stronę, aż termometr do pieczenia wbity w środek mięsa wskaże temperaturę 70°C.

3) Na dużej patelni o grubym dnie rozgrzać oliwę na dość dużym ogniu. Wrzucić pomidorki i bazylię. Smażyć 3 minuty, aż się lekko przyrumienią. Podawać z upieczonymi filetami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 371 kcal, 34 g białka, 10 g węglowodanów, 4 g błonnika, 22 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 121 mg cholesterolu, 391 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock