Kurczak stir-fry

Szybkie i łatwe do przygotowania danie ze składników, które nie wymagają wielu przygotowań: pomidorów, papryki, cukinii i smażonego kurczaka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
500 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w kostkę
1/2 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz
1 czerwona, zielona lub żółta papryka, oczyszczona z nasion i pokrojona w kostkę
1 cukinia, pokrojona w kostkę
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
150 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na pół
1 łyżka świeżego oregano lub 1/2 łyżeczki suszonego
2 łyżeczki octu balsamicznego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie, na dość dużym ogniu. Włożyć mięso i smażyć 4 minuty. Oprószyć połową soli i pieprzem, po czym wyjąć z patelni.

2) Wrzucić na tę samą patelnię paprykę i cukinię, smażyć 4 minuty, aż nieco zmiękną. Posypać resztą soli. Dodać czosnek, smażyć 30 sekund. Dodać pomidory i suszone oregano, smażyć wszystko jeszcze minutę. Włożyć z powrotem mięso, skropić octem balsamicznym, podgrzać i posypać oregano. Podawać z ryżem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 239 kcal, 28 g białka, 12 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, 0,8 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock