

Kurczak w sosie czosnkowym

Zapobiegajmy chorobie serca, jadając tę zawierającą mnóstwo czosnku potrawę. Podana na brązowym ryżu z ugotowanymi na parze brokułami stanowi pyszne, błyskawiczne danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
4 pojedyncze filety z kurczaka
4 ząbki czosnku, posiekane
1/4 szklanki białego wina lub białego octu balsamicznego
1 i 3/4 szklanki wywaru z kurczaka

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Na dużej patelni rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić mięso i smażyć 5 minut z obu stron, aż się przyrumieni. Przełożyć na talerz.
- 2) Wrzucić na patelnię czosnek i smażyć 2 minuty, aż lekko

zmięknie. Dodać wino i gotować 3 minuty, cały czas zdrapując z dna to, co do niego przywarło. Wlać wywar, włożyć mięso z powrotem na patelnię, zlewając na nią sos z talerza. Dusić około 5 minut, aż termometr wbity w środek piersi wskaże 70°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 214 kcal, 28 g białka, 3 g węglowodanów, 0 g błonnika, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 68 mg cholesterolu, 268 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock