Kurczak z piekarnika

Kurczak pieczony w piekarniku jest znacznie mniej kaloryczny niż kurczak smażony na patelni. To dobra propozycja dla osób, które dbają o linię.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

70 g kaszki kukurydzianej
70 g bułki tartej
1 łyżeczka suszonego estragonu
1 łyżeczka imbiru
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
1/4 łyżeczki pieprzu czarnego
3 białka
2 łyżki chudego mleka
70 g mąki
6 połówek piersi kurczaka
schłodzony olej w aerozolu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać siedem pierwszych składników w misce. W innej misce ubić białka z mlekiem. Wsypać mąkę do trzeciej miski. Obtoczyć piersi w mące, białku i kaszce kukurydzianej.

2) Ułożyć w brytfannie spryskanej olejem w aerozolu. Piec 40 minut w temperaturze 180°C. Spryskać olejem i piec jeszcze 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 248 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 63 mg cholesterolu, 375 mg sodu, 24 g węglowodanów, 1 g błonnika, 30 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock