

Kurczak z ziemniakami i kolorową papryką z patelni

Potrawy z kolorową papryką ślicznie wyglądają. Warzywo to zawiera też dużo beta-karotenu i witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g małych czerwonych ziemniaków
2 łyżki oliwy z oliwek
1 mała żółta papryka pokrojona w kawałki
1 mała zielona papryka pokrojona w kawałki
1 mała czerwona papryka pokrojona w kawałki
180 g gotowanego mięsa z kurczaka pokrojonego w kostkę
1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżeczka słodkiej papryki
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ugotować ziemniaki. Odcedzić. Po wystudzeniu pokroić w kostkę.
- 2) Rozgrzać oliwę w dużym teflonowym rondlu na średnim ogniu. Dodać czerwoną, żółtą i zieloną paprykę. Smażyć, aż zmięknie, 4 minuty.
- 3) Mieszając dodać ziemniaki, mięso, czosnek, mieloną paprykę, tymianek, sól i pieprz. Uklepać składniki wypukłą stroną łyżki tak, aby równo rozłożyły się w całym rondlu. Smażyć, nie mieszając, około 5 minut, aż spód dobrze się przyrumieni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 202 kcal, 13 g białka, 16 g węglowodanów, 10 g tłuszczów, 2 g NNKT, 31 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 325 mg sodu