Parmigiana z kurczaka

Parmigiana to tradycyjne danie z południa Włoch, które oryginalnie przyrządzano z pokrojonych w plastry bakłażanów, przełożonych serem z sosem z pomidorów i zapiekane w piekarniku. Dziś przygotowuje się ją z najróżniejszych składników.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 kotlety z kurczaka
500 g sosu pomidorowego do makaronu
2–3 łyżki liści bazylii, porwanych
90 g sera cheddar, startego
100 g liści sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać grill lub opiekacz do średniej temperatury. Na patelnię z nieprzywierającym dnem wlać olej do wysokości 2 cm i rozgrzać go na średnim ogniu. Smażyć kurczaka po 3 minuty z

każdej strony, aż będzie w środku dobrze wysmażony. Odsączyć na papierowym ręczniku.

2) Zagotować sos pomidorowy w rondlu.

3) Wlać połowę sosu na dno żaroodpornego naczynia do zapiekania. Ułożyć w nim kotlety z kurczaka i zalać resztą sosu. Posypać listkami bazylii i serem.

4) Zapiekać pod grillem lub opiekaczem 2 minuty, aż ser się rozpuści i lekko przyrumieni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 679 kcal, 48 g białka, 33 g tłuszczów (12 g NKT), 47 g węglowodanów (12 g cukrów), 4 g błonnika, 1375 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock