

# Pieczony kurczak z nadzieniem ryżowo-bazyliowym

Pieczony kurczak z nadzieniem ryżowo-bazyliowym nie zawiera dużo tłuszczu i kalorii. Danie to jest też chudsze dzięki usunięciu skóry przed podaniem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1/2 łodygi selera naciowego, posiekanej  
1 i 1/2 łyżeczki masła  
175 g długoziarnistego ryżu, ugotowanego  
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej  
1 cebula dymka, pokrojona w plasterki  
1 łyżka świeżej bazylii, posiekanej  
2 i 1/4 łyżeczki orzeszków piniowych  
1/8 łyżeczki soli  
szczypta pieprzu  
1 kurczak (ok. 1,4 kg)

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Podsmażyć seler naciowy na maśle. Wymieszać seler z ryżem, pietruszką, cebulą, bazylią, orzeszkami piniowymi, solą i pieprzem. Nadziać kurczaka farszem. Ułożyć w brytfannie.

2) Piec 1 i 1/4 godziny w temperaturze 180°C. Usunąć skórę. Pokroić kurczaka.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 311 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 114 mg cholesterolu, 191 mg sodu, 12 g węglowodanów, 1 g błonnika, 38 g białka