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

Źródło zdjęcia: Shutterstock