

Poledwiczki kurczaka z patełni z limonką i kolendrą

Poledwiczki z kurczaka będą pyszne z gotowanym ryżem i warzywami gotowanymi na parze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 limonka
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
2 ząbki czosnku
1 papryczka chili
16 poledwiczek z kurczaka

PRZYGOTOWANIE:

1) Zetrzeć skórkę z limonki i wycisnąć z niej sok. W misce wymieszać łyżeczkę skórki z limonki i 2 łyżki soku z kolendrą i 2 łyżkami oleju arachidowego.

2) Rozgnieść czosnek i drobno posiekać chili. Dodać do miski razem z kurczakiem. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i dobrze wymieszać.

3) Rozgrzać patelnię z nieprzywierającym dnem. Dodać połowę polędwiczek i smażyć 3 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Przełożyć na talerz i przykryć folią, żeby nie wystygły podczas smażenia drugiej porcji. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 339 kcal, 45 g białka, 17 g tłuszczów (5 g NKT), 2 g węglowodanów (<1 g cukrów), 1 g błonnika, 215 mg sodu