

Zapiekanka kukurydziana z kurczakiem

Możemy cieszyć się smakiem nadziewanego kurczaka bez konieczności spędzania długich godzin w kuchni. Zapiekankę kukurydzianą z kurczakiem przygotowuje się zaledwie w 15 minut i piecze niespełna pół godziny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

150 g chrupkiego pieczywa kukurydzianego, pokruszonego
1/2 szklanki wywaru z kurczaka
1 jajko, roztrzepane
sól i pieprz
425 g kukurydzy z puszki, zmiksowanej
1/2 cebuli, drobno pokrojonej
1 łodyga selera naciowego, posiekana
4 pojedyncze filety z piersi kurczaka
50 g brązowego cukru
50 g masła, roztopionego

3 łyżki pikantnej musztardy

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać siedem pierwszych składników. Nałożyć nadzienie do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Ułożyć filety na wierzchu.

2) Wymieszać w misce masło z musztardą i brązowym cukrem. Posmarować mięso. Można posypać startym żółtym serem. Piec bez przykrycia 30 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 438 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 46 mg cholesterolu, 1353 mg sodu, 65 g węglowodanów, 3 g błonnika, 12 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock