

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 łydga 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