

# Zapiekanka z kurczaka i batatów

Jest to wspaniałe danie na kolację, przyrządzane z resztek kurczaka lub indyka oraz kukurydzy i słodkich ziemniaków, które stanowią kolorowy akcent. Podaje się tę zapiekankę z prostym sosem jogurtowym, sałata i chrupiącym wiejskim chlebem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

300 g ziemniaków

500 g batatów

225 g porów, pokrojonych w plasterki

2 łyżki oleju słonecznikowego

225 g pieczonego lub gotowanego kurczaka, bez skóry, pokrojonego

170 g mrożonej kukurydzy, rozmrożonej wrzątkiem i odsączonej

8 suszonych pomidorów, odsączonych i pokrojonych

1 łyżeczka papryki w proszku

sól

### **Sos jogurtowo-czosnkowy**

150 g niskotłuszczowego jogurtu

1 mały ząbek czosnku, rozgnieciony

1/2 łyżeczki papryki w proszku

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Pokroić ziemniaki i bataty na małe kawałki i wrzucić na gotującą wodę. Doprowadzić ponownie do wrzenia i gotować 2 minuty. Dodać pory i gotować kolejną minutę. Dobrze odsączyć.

2) Rozgrzać olej na dużej teflonowej patelni i dodać ziemniaki oraz bataty z porami. Smażyć na średnim ogniu, często mieszając, 3–4 minuty lub do chwili, gdy ziemniaki zaczną się przyrumieniać.

3) Dodać kurczaka, kukurydzę, suszone pomidory, paprykę i sól, i wszystko wymieszać. Smażyć 3–5 minut, przygniatając mieszaninę do dna patelni, żeby powstał placek, i przewracać partiami, aby zrumienił się po obu stronach.

4) Przygotować sos. Wlać jogurt do miski i dodać czosnek oraz paprykę w proszku. Wymieszać i podawać porcje zapiekanki polaną sosem jogurtowym.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 460 kcal, 23 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 56 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock