Zapiekanka z kurczaka i kaszy perłowej

Dość intensywna w smaku kasza perłowa jest tak bogata w błonnik rozpuszczalny, że obniża wysoki poziom cholesterolu, a nawet stabilizuje poziom cukru we krwi. Z dodatkiem soku pomarańczowego i żurawin stanowi pyszną bazę dla pieczonych piersi kurczaka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, posiekany
1 szklanka kaszy perłowej
1 i 1/2 szklanki wywaru z kurczaka
1 szklanka soku pomarańczowego
1 łyżeczka suszonego tymianku
1/2 łyżeczki soli
4 połówki piersi kurczaka bez skóry, ale z kostką

1/2 szklanki suszonych żurawin
1 pomarańcza, umyta i pokrojona na plasterki (niekoniecznie)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. Spryskać brytfannę o wymiarach 23 cm x 33 cm olejem w sprayu.

2) Na patelni rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 2 minuty, aż zmiękną. Dodać kaszę i smażyć kolejne 2 minuty. Dodać wywar, sok pomarańczowy, tymianek i sól. Doprowadzić do wrzenia, po czym ostrożnie przelać do brytfanny. Ułożyć na wierzchu piersi kurze, przykryć i piec 45 minut.

3) Odkryć, dodać żurawiny do kaszy i wymieszać. Na każdej piersi można dodatkowo położyć 1 lub 2 plasterki pomarańczy. Piec jeszcze 15 minut, aż mięso będzie gotowe, a kasza miękka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 451 kcal, 34 g białka, 58 g węglowodanów, 10 g błonnika, 10 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 68 mg cholesterolu, 548 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock