



## Pierś z kurczaka nadziewana jarmużem z tofu

★★★★★ (37)

35 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**233 kcal** / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>102.04 kcal</b> 5.1%	Białko <b>16.48 g</b> 32.96%	Węglowod. <b>2.25 g</b> 0.83%	Tłuszcze <b>1.45 g</b> 2.07%	Błonnik <b>1.01 g</b> 4.04%	<b>GDA</b> <b>5.1%</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300g
- Jarmuż - 100g (20 liści)
- Serek naturalny tofu - 50g
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jarmuż umyj i wrzuć do osolonego wrzątku. Gotuj przez 10 minut, następnie odcedź i przelej zimną wodą. Ostudzony jarmuż posiekaj, dodaj pokruszony serek tofu i dopraw pieprzem, z mieszaj.

**KROK 2:** Piersi z kurczaka umyj, osusz i oczyść z żyłek i tłuszczu. Natnij wzdłuż (prawie do końca), rozłóż i delikatnie rozbij. Na każdą pierś ułóż połowę jarmużu z fetą i ściśło zawiń. Owiń w folię spożywczą. Dobrze zapakowane roladki wrzuć do wrzątku na 15 minut.

**KROK 3:** Ugotowane mięso wyjmij z folii i przełóż na chwilę do nagrzanego piekarnika, aby się przyrumieniły.

**KROK 4:** Upieczone przekrój w poprzek w plastry i podawaj.

Smacznego!

