



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Pierś z kurczaka marynowana w kefirze



## Pierś z kurczaka marynowana w kefirze

★★★★★ (73)

40 minut +

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                     |                             |                              |                            |                            |                     |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| Kaloryczność<br>68.69 kcal<br>3.43% | Białko<br>12.12 g<br>24.24% | Węglowod.<br>2.57 g<br>0.95% | Tłuszcze<br>1.26 g<br>1.8% | Błonnik<br>0.48 g<br>1.92% | <b>GDA</b><br>3.43% |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|

## Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 800g
- Kefir 2% tłuszczu, z wapniem - 480g (2 szklanki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieczarki - 320g (16 sztuk)
- Przyprawa "Gyros" - 10g (2 łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piersi z kurczaka dokładnie umyj i osusz. Podziel jedną pierś na dwie części. To samo zrób z drugą sztuką. W misce wymieszaj kefir Robico z przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

**KROK 2:** Następnie podzielone już filety z kurczaka dokładnie zanurz w kefirze z przyprawami i marynuj w lodówce najlepiej przez całą noc.

**KROK 3:** Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 st. C. Mięso przełóż do foliowego rękawa, zasyp pokrojonymi w plasterki pieczarkami i piecz ok. 50 minut.

**KROK 4:** Po tym czasie przetnij rękaw i piecz dalej przez ok. 20-30 minut, by filety z wierzchu się zarumieniły, a pieczarki dokładnie upiekły.

**KROK 5:** Upieczoną pierś z kurczaka poprzekrajaj w poprzek na małe talarki. Na talerzu układaj jeden, na drugim (na kształt domina). Pokrojoną pierś obtóż po bokach pieczarkami.

\* Marynowanie piersi w kefirze Robico sprawia, że struktura mięsa jest miękka, delikatna i soczysta. Danie to jest posiłkiem dietetycznym i niskotłuszczowym. Będzie smakowało idealnie podane z chlebkiem maca lub ryżem brązowym i ze świeżymi warzywami skropionymi odrobiną oliwy z oliwek.

Smacznego!

