



Sposób przygotowania

Piersi przekrawamy wzdłuż na pół tak, żeby powstały 4 cienkie kotlety. Rozbijamy je lekko tłuczkiem do mięsa. Obsypujemy przyprawą do drobiu. Por kroimy w półtalarki, ananas kroimy w kostkę. Ketchup mieszamy z majonezem. Dodajemy sok z ananasa. Na dnie naczynia żaroodpornego wykładamy połowę pora. Kładziemy na to mięso. Przykrywamy resztą pora wymieszaną z ananasem. Polewamy sosem. Pieczemy pod przykryciem ok. 45 minut w temperaturze 180 stopni C.

Ananasowy kurczak



3os.



250kcal/os



15zł

Składniki

- 1 szt przyprawa do drobiu
- 0.5 szt. duży por
- 5 łyżek majonez
- 5 łyżek sok z ananasa
- 5 łyżek ketchup
- 1 szt podwójna pierś z kurczaka
- 0.5 puszki ananasa