



Sposób przygotowania

Mięso ołucz, osusz papierowym ręcznikiem. Posyp solą, pieprzem oraz przyprawą do kurczaka.

Wyłóż przyprawionego kurczaka na tackę do grillowania. Przykryj go warstwą żurawiny i posyp startym serem. Całość grilluj na wolnym ogniu.

Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodaj do niej posiekaną natkę pietruszki i masło.

Umytą paprykę pokrój w kostkę, a pomidorki koktajlowe podziel na połówki. Wymieszaj z sałatą, dodaj łyżkę siemienia lnianego i ulubiony sos do sałatek. Ułóż mięso na kaszy gryczanej, obok umieść sałatkę. Smacznego!

Filet z kurczaka z żurawiną



25 min.



4 os.



480 kcal/os.



7.50 zł/os.

Składniki

- filet z piersi kurczaka - 1 kg
- żurawina suszona - 4 łyżki
- przyprawa do kurczaka - 1 łyżka
- pomidorki koktajlowe - 1/2 opak.
- mix sałat - 1 opak.
- ulubiony sos do sałatek - 1 opak.
- kasza gryczana - 300 g
- starta mozzarella - 4 łyżki
- masło - 1 łyżka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- siemię lniane - 1 łyżka
- papryka żółta - 1 szt.
- sól, pieprz