



Tekst i zdjęcie: **daruniaa22** - Kucharz (500)

## **Zapiekany kurczak**

Danie idealnie pasuje z makaronem lub ryżem.

**Czas przygotowania:** do 30 min

**Pora dnia:** Obiad

**Liczba porcji:** cztery

### **Składniki:**

- groszek zielony, 40 dag
- pomidor, 0 uncja
- pierś z kurczaka, 4 szt.
- olej, 2 łyżk.
- sól, 0 uncja
- mielony pieprz, 0 uncja
- śmietanka kremowa, 25 dag
- sos, 1 łyżk.
- pesto, 5 dag

### **Sposób przygotowania:**

1) Strączki groszku wrzucić do posolonego wrzątku i gotować 3 min. Pomidor pokroić na cząstki i usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę. Żaroodporną formę posmarować tłuszczem. Groszek odcedzić, przełożyć do formy. 2) Filety z piersi przyprawić i podsmażyć na patelni, następnie ułożyć na groszku. Do tłuszczu ze smażenia dodać śmietanę i sos pieczeniowy jasny (z torebki). Zagotować. Wymieszać z pesto i doprawić, połączyć tym mięso. Posypać kosteczkami pomidora. 3) Piec 15 min w 200st.C.

