



OBIAD

KURCZAK PIECZONY W PŁATKACH, KOLOROWE PUREE, ZIEMNIAKI

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- ziemniaki 2 duże sztuki 100g (0,08-0,27zł)
- łyżka oliwy (0,03-0,27zł)
- jedna marchewka (0,13-0,20zł)
- jeden burak (0,18zł)
- 2 łyżki groszku zielonego (0,19-0,32zł)
- łyżka masła (0,28-0,35zł)

KURCZAK

- mięso z piersi kurczaka 200g (3,10zł)
- płatki kukurydziane 2 łyżki (0,05zł)
- jogurt naturalny 1 łyżka (0,11-0,23zł)
- pieprz, sól (0,10zł)

Koszt całkowity
składników:

4,25 - 5,07 zł

WYKONANIE:

Ziemniaki kroimy na cienkie plasterki, delikatnie smarujemy olejem. Kurczaka rozbijamy, doprawiamy lekko solą i pieprzem, smarujemy jogurtem i obtaczamy w rozgniecionych płatkach.

Kurczaka i ziemniaki pieczemy w piekarniku aż płatki się zarumienią, a ziemniaki staną się miękkie.

Ugotowanego w oddzielnych garnkach buraka, marchewkę i groszek rozgniatamy widelcem i mieszamy z masłem. Możemy zaserwować potrójne puree albo skupić się na dwóch lub jednym warzywie.

Najlepiej jest wybierać takie warzywa, na które akurat jest sezon, są wtedy najbogatsze w składniki odżywcze i najtańsze.

Autor: *Karolina Jaworska*,
poradnia *Sekretydiety.pl*