

Filet pieczony w piekarniku z pieczarkami - dietetyczny



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **418** Ocena: **6764**



1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 500g pieczarek
- 1 cebula
- 1 łyżeczka przyprawy kebab-gyros
- sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, czosnek granulowany
- olej

Sposób przygotowania:

- 1 Pieczarki ścieramy na dużych oczkach tarki, cebulę kroimy w kostkę. Podsmażamy na patelni wysmarowanej olejem, dusimy do wyparowania wody.
- 2 Filety posypujemy solą i przyprawami.
- 3 W naczyniu żaroodpornym układamy filety, wokół nich posmażone pieczarki. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut.

Twoje notatki do przepisu: