

Zapiekane warzywa z kurczakiem

Autor: **taura**Przepisów: **235** Ocena: **7153**

3-4 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- brokuł
- pomidor
- cebula
- Papryka czerwona
- kurczak z rosółu
- CZOSNEK GRANULOWANY
- papryka mielona

Sposób przygotowania:

- 1 Na patelnię z niewielką ilością oliwy wrzuciłam drobno pokrojonego pomidora, pół posiekanej cebuli, paprykę mieloną, granulowany czosnek, pół szklanki bulionu, sól i dusiłam pod przykryciem, aż składniki połączyły się w pomidorową pulpę. Odstawiłam do ostygnięcia. Różyczki brokuła podgotowałam na parze ok 15 minut. W naczyniu żaroodpornym ułożyłam warstwy: brokuły (obsypałam je solą i czosnkiem), papryka czerwona pokrojona w kosteczkę, ugotowane mięso kurczaka. Na to wylałam pomidorową pulpę z rozkłóconym jajkiem. Przykryłam naczynie i piekłam w 170 stopniach przez 20 minut. Normalny człowiek dodałby do tego warstwę makaronu i posypałby startym żółtym serem. Człowiek na diecie tego nie zrobił :)

Twoje notatki do przepisu: