

---

## Kurczak po włosku

**By Dietetyczka**

Published: 11/23/2007 - 18:21

- Pierś kurczaka (150 g),
- 5 dag mozzarelli,
- cebula,
- 2 pomidory,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- łyżka octu balsamicznego,
- 1/2 puszki białej fasoli,
- 4 listki świeżej szalwii,
- łyżka siekanej bazylii,
- sól, pieprz

Pierś natnij głęboko, włóż plastry mozzarelli i listki szalwii, posól, popieprz, zepnij wykałaczką. Obsmaż ze wszystkich stron na łyżce oliwy. Cebulę posiekaj, zeszklij na pozostałej oliwie, dodaj pokrojone, obrane ze skóry pomidory, fasolę, ocet balsamiczny. Duś 5 minut, przypraw solą i pieprzem. Do żaroodpornego naczynia włóż filet z kurczaka, polej sosem, zapiekaj około 15 min. Podawaj posypany bazylią, z kuskusem i sałatką ze szpinaku.

Twoja ocena:

---

Średnia ocena: 5 (1 ocen)