

Obiad

Tydzień 2

Dzień 7

Pieczony kurczak z orzechami i sałatką.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(7 dzień)**

Wartość energetyczna: 1603 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 291 mg

Tłuszcz całkowity: 53 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Pieczony kurczak z orzechami

Składniki:

150 g mięsa z piersi z kurczaka

10 g pistacji bez łupinek (posiekane)

2 suszone pomidory

1 łyżeczka oleju rzepakowego

odrobina soli, słodka czerwona papryka, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy za pomocą papierowego ręcznika i rozbijamy delikatnie tłuczkiem (mięso będziemy zawijać w rulony). Pokrojone pomidory i pokruszone pistacje dokładnie mieszamy. Udka posypujemy solą i białym pieprzem z jednej strony. Na nieposypanej przyprawami części rozkładamy farsz z pomidorów i pistacji, następnie zwijamy w rulon, związujemy kordonkiem, żeby się nie rozleciały w trakcie pieczenia. Roladkę smarujemy olejem, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. Podajemy z ryżem i sałatką.

Dodatkowo:

50 g ryżu brązowego

Sałatka

Składniki:

6 pomidorków koktajlowych

kilka świeżych listków bazylii

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki przekroić na pół, bazylię posiekać. Wszystko wymieszać z olejem i doprawić pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak