

Kurczak z kaszą jaglaną

Kurczak z kaszą jaglaną – pełen smaku obiad dla całej rodziny

Delikatne piersi z kurczaka faszerowane aromatyczną kaszą jaglaną to propozycja, która zachwyci nawet najbardziej wymagających smakoszy. Soczyste mięso w połączeniu z kremową kaszą, słodkimi pomidorkami i aromatyczną bazylią tworzy harmonijne połączenie smaków, które rozpieszcza podniebienie.

Dla kogo?

To danie idealnie sprawdzi się zarówno na rodzinny obiad, jak i na kolację w gronie przyjaciół. Kasza jaglana dostarcza cennych składników odżywczych, a kurczak jest źródłem pełnowartościowego białka. To propozycja dla osób ceniących zdrowe i pełnowartościowe posiłki, które jednocześnie są sycące i smaczne.

Na jaką okazję?

Kurczak z kaszą jaglaną to doskonały wybór na niedzielny obiad, gdy mamy więcej czasu na przygotowanie posiłku. Elegancko podany, z dodatkiem świeżej sałaty i chrupiącej bagietki, sprawdzi się również podczas przyjęcia w gronie najbliższych. To danie, które z pewnością zrobi wrażenie na gościach!

Czy wiesz, że?

Kasza jaglana jest jedną z najstarszych kasz spożywanych przez człowieka. Jest lekkostrawna i bogata w magnez, krzem oraz witaminy z grupy B. Dzięki połączeniu jej z kurczakiem i warzywami, otrzymujemy pełnowartościowy posiłek, który

dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z nadzieniem, dodając do kaszy suszone pomidory, oliwki czy kapary. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, wzbogać farsz o czosnek lub chili. Zamiast sera żółtego możesz użyć fety lub mozzarelli, które nadadzą potrawie śródziemnomorskiego charakteru.