

Pierś z kurczaka z kaszą pęczak i pieczarkami

Aromatyczna pierś z kurczaka z kaszą pęczak i pieczarkami

Odkryj smak domowego comfort food w zdrowym wydaniu! Nasza propozycja to soczysta pierś z kurczaka połączona z pożywną kaszą pęczak i aromatycznymi pieczarkami. To danie, które nie tylko zaspokoi głód, ale również dostarczy cennych składników odżywczych.

Dla kogo?

Potrawa idealna dla osób dbających o linię i zdrowe odżywianie. Połączenie chudego mięsa drobiowego z pełnoziarnistą kaszą pęczak tworzy zbilansowany posiłek, bogaty w białko i błonnik. Dodatek warzyw – bakłażana, cebuli i czosnku – wzbogaca danie o witaminy i minerały, czyniąc je doskonałym wyborem dla aktywnych osób i całych rodzin.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako codzienny, sycący obiad, jak i jako danie na większe spotkanie rodzinne. Możesz przygotować je z wyprzedzeniem – smakuje wyśmienicie również po odgrzaniu. To także świetna propozycja do pudełka na lunch do pracy czy szkoły.

Czy wiesz, że?

Kasza pęczak to niedoceniony skarb polskiej kuchni. Jest bogata w błonnik, który wspomaga trawienie i daje długotrwałe uczucie sytości. W połączeniu z kurczakiem stanowi pełnowartościowe źródło białka, a pieczarki dodają nie tylko

smaku, ale również cennych składników mineralnych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tego dania. Spróbuj dodać suszone pomidory, oliwki lub świeży szpinak. Zamiast pietruszki użyj kolendry lub bazylii. Danie świetnie komponuje się z surówką z marchewki, selera lub kiszonymi ogórkami, które dodadzą potrawie orzeźwiającego akcentu.