



serce **na nowo**

Morele są niezwykle bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które chronią przed chorobami cywilizacyjnymi.



Nadziewane filety z kurczaka z sosem morelowym

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- mięso z piersi kurczaka – 300 g
- morele (suszone) – 100 g
- woda – 250 ml
- miód naturalny – 45 g
- sok z cytryny (świeży) – 20 ml
- pomidory (suszone) – 40 g
- oliwki czarne – 20 g
- natka pietruszki (świeża) – 20 g
- czosnek – 10 g
- oliwa z oliwek – 40 ml
- tymianek – 2 g
- cukinia – 100 g
- pomidor – 100 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Morele namocz w garnku z wodą, aż napęcznieją. Następnie gotuj je często mieszając, aż zaczną się rozpadać. Dodaj miód i sok z cytryny.
2. Filety z kurczaka rozklep, obsyp tymiankiem, solą i pieprzem.
3. Suszone pomidory, oliwki, pietruszkę i czosnek posiekaj. Dopraw solą i pieprzem.
4. Przygotowany farsz połóż na filety, następnie zwiń w roladki i zabezpiecz wykałaczkami.
5. Przetóż do formy. Polej oliwą.
6. Roladki piecz w 160 stopniach przez 25 minut.
7. Na 10 minut przed końcem pieczenia dołóż pomidory i cukinię.
8. Podawaj z pieczonymi warzywami i sosem morelowym.



Wartość odżywcza 1 porcji: 650 kcal, 25 g tłuszczu, 64 g węglowodanów, 40 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździńska.