

Kurczak z warzywami



AEKSANDRA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

piersi z kurczaka	150g
sól	
bazylia	
marchewka	1
papryka	1/2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso opłukać, oprószyć solą i bazylią, odstawić na 15min. Zawinąć w folię aluminiową, piec ok. 30min w temp. 190stopniC. Marchewkę obrać, pokroić na słupki. Brokuł opłukać, podzielić na różyczki. Paprykę umyć, pokroić na paski. Warzywa ugotować na parze, podawać z kurczakiem.