

Pieczone ziemniaki z filetem w towarzystwie czerwonej kapusty



PIOTR77



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Ziemniaki:

ziemniaki	300 g
czosnek	2 ząbki
sól	3 g
tymianek	1 g
papryka słodka	5 g

Mięso:

filety z kurczaka	150 g
kolendra	2 g
sól	1 g
kminek	2 g
kurkuma	1 g
papryka mielona	4 g

Surówka:

kapusta czerwona	200 g
olej rzepakowy	4 g
sól	2 g
pieprz	2 g
szczypior	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki:

Ziemniaki zagotować pokrojone w duże kawałki w osolonej wodzie z czosnkiem, odcedzić, ostudzić, doprawić przyprawami, można polać olejem ja tego nie robię, ze względu na moją dietę, niweluję tłuszcze. Rozłożyć na pergaminie i do piekarnika.

Mięso:

Fileta z kurczaka/indyka natrzeć przyprawami, zawinąć w folię aluminiową, i włożyć do nagrzanego piekarnika razem z ziemniakami na ok 40 min do temp. ok 180-200 st.

Surówka:

Kapustę odciskamy z zalewy, dodajemy pokrojoną cebulę, szczypior, przyprawy i olej i mieszamy. Całe danie smakuje idealnie na zimno, więc z powodzeniem zabieram je do pracy.