



Grillowane piersi z kurczaka z bobem i kurkami

Autor: najlepszewkuchni.pl

Pyszne, zdrowe i dietetyczne danie, które przypadnie do gustu nie tylko osobom dbającym o sylwetkę. Pięknie kolorowe, smaczne i proste w przygotowaniu.

Danie: **Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Średnie**

Przygotowanie

Krok 1

Filety z kurczaka dokładnie myjemy, osuszamy i nacieramy oliwą wraz z solą i pieprzem. Grillujemy na patelni grillowej, aż do uzyskania złotego koloru.

Krok 2

Bób gotujemy w przygotowanym garnku.

Krok 3

Kurki dokładnie oczyszczamy i podsmażamy na maśle z dodatkiem przeciśniętego przez praskę czosnku, soli i pieprzu.

Krok 4

Piersi z kurczaka podajemy z bobem i kurkami. Smacznego!

Składniki:

2 filety z kurczaka

1 łyżka oliwy

½ łyżeczki soli

¼ łyżeczki pieprzu

300 g kurek

300 g bobu

1 łyżka masła extra wiejskiego Rolmlecz

1 ząbek czosnku

Wskazówki

Surowe, przyprawione mięso warto schować na kilka godzin do lodówki, aby “przeszło” przyprawami.