



Dietetyczny obiad z kaszą jaglaną

 MamaNaMedal

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kasza jaglana - 100 g

filet z piersi z kurczaka - 150 g

ogórki - 1-2 szt.

jogurt naturalny - 2-3 łyżka

dodatek np.papryka - trochę

przyprawy pieprz + papryka - 2 szczypta

ostra Chilii - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotowałam do miękkości i odjęłam pół woreczka. Filet z piersi z kurczaka utłukłam następnie obmoczyłam w wodzie i wysmarowałam go przyprawami. Odstawiłam na bok.

Ogórka umyłam, obrałam i skroiłam na plastry. Zalałam 4 łyżkami jogurtu naturalnego.

Filet usmażyłam na wolnym ogniu na patelni. Podałam z kaszą jaglaną oraz mizerią.

Dla smaku dodałam plastry surowej papryki czerwonej.