Teresa



PLATS PRINCIPALS

Pollastre cruixent amb verdures al forn

30min · 4 racions · 332 kcal

Ingredients

- **600 g** de pit de pollastre
- **100 g** de pa ratllat
- Sal, oli i pebre al gust
- Julivert
- Pebre vermell dolç opcional

VERDURES

- **250 g** de flors de bròquil
- **1** ceba
- **1** carbassó
- **1** pastanaga
- **200 g** de cirerols

PER RACIÓ

Proteïnes	40 g
Greixos	4,9 g
Hidrats	32 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Bullir 5 minuts el bròquil en aigua i sal, escórrer-lo i reservar-lo
2. Tallar la ceba, la pastanaga i el carbassó a rodanxes i salar-les
3. Tallar els cirerols per la meitat i salar-los
4. Tallar el pit de pollastre a daus i posar-hi sal i pebre
5. Preparar la safata de forn amb paper i un rajolí d'oli
6. Preparar el pa ratllat amb el julivert trinxat
7. Passar el pollastre pel preparat i col·locar-lo a la safata
8. Fer el mateix amb la resta de verdures i distribuir-les per sobre del pollastre
9. Si en sobra, posar la resta del pa ratllat per sobre
10. Un rajolí d'oli i pebre vermell (opcional)
11. Coure al forn preescalfat, ventilat, a 200 °C, durant 25-30 minuts, a la part central

RECOMANACIONS

Plat fàcil i saludable. Queda cruixent amb molt poc oli. També es pot fer amb la fregidora d'aire. Pots variar les verdures al teu gust.

Fet amb CookNest