

# Pierś z kurczaka zapiekana z dodatkami jak na pizzy – niskoglikemiczna

Soczysta rozbita pierś z kurczaka z bogatym sosem pomidorowo-ziołowym i roztopionym serem – wszystkie smaki pizzy, które kochasz, bez skoków cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 35 min

Razem: 50 min

Porcje: 1

GL 3.8 / GI 20

## Składniki

½ małej czerwonej cebuli, drobno posiekanej

½ czerwonej papryki, bez pestek i posiekanej

1 mały ząbek czosnku, zmiądzony

Spray do gotowania o niskiej kaloryczności

2 pomidory gałązkowe, posiekane

1 łyżka konserwowych posiekanych pomidorów

1 łyżeczka przecieru pomidorowego

1 łyżeczka suszonego oregano

1 pierś z kurczaka bez skóry i kości

40 g startego cheddara o obniżonej zawartości tłuszczu

[logifoodcoach.com/recipes/piers-z-kurczaka-zapiekana-z-dodatkami-jak-na-pizzy-niskoglikemiczna](https://logifoodcoach.com/recipes/piers-z-kurczaka-zapiekana-z-dodatkami-jak-na-pizzy-niskoglikemiczna)

1 pomidor koktajlowy, przekrojony na pół

---

1 łyżeczka drobno posiekanej świeżej bazylii

## Instrukcje

---

### Step 1

Rozgrzej mały garnek z powłoką nieprzywierającą na średnim ogniu i lekko spryskaj sprayem do smażenia. Dodaj drobno posiekaną czerwoną cebulę, czerwoną paprykę i rozgnieciony czosnek. Smaż przez 4-5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną i zaczną pachnieć.

### Step 2

Dodaj posiekane świeże pomidory, pomidory z puszki, przecier pomidorowy i suszone oregano. Zmniejsz ogień i pozwól sosowi delikatnie się gotować przez 5 minut, aby smaki się połączyły. Zdejmij z ognia i odstaw na bok.

### Step 3

Rozgrzej piekarnik do 220°C (200°C termoobieg). Połóż pierś z kurczaka na desce do krojenia i ostrożnie przekrój ją poziomo przez środek, zatrzymując się tuż przed całkowitym przecięciem. Otwórz kurczaka jak książkę, tworząc kształt motyla – dzięki temu mięso będzie się równomiernie piekło.

### Step 4

Spryskaj patelnię z powłoką nieprzywierającą sprayem do smażenia i postaw na średnim ogniu. Gdy się rozgrzeje, dodaj rozklepany kurczaka i smaż po 3-4 minuty z każdej strony, aż się zarumieni. Ten krok zamyka soki w mięsie i dodaje smaku.

### Step 5

Przełóż zarumienionego kurczaka na blachę z powłoką nieprzywierającą i włóż do rozgrzanego piekarnika. Piecz przez 15-20 minut, aż kurczak będzie całkowicie upieczony, bez różowych fragmentów. Aby sprawdzić, czy jest gotowy, wbij patyczek w najgrubszą część – wypływający sok powinien być przezroczysty.

## Step 6

Wyjmij kurczaka z piekarnika i obficie posmaruj przygotowanym sosem pomidorowo-warzywnym. Posyp równomiernie startym cheddarem o obniżonej zawartości tłuszczu, a następnie ułóż na wierzchu połówki pomidora koktajlowego jako dekorację.

## Step 7

Włóż kurczaka z dodatkami z powrotem do piekarnika na dodatkowe 5 minut, tylko po to, by ser się rozpuścił i zaczął bulgotać. Uważnie obserwuj, aby ser się nie przypalił.

## Step 8

Wyjmij z piekarnika, posyp świeżo posiekaną bazylią i podawaj natychmiast. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj z dużą zieloną sałatką zjedzoną jako pierwsza, następnie kurczakiem, a jeśli chcesz, małą porcją (100 g) pieczonych w piekarniku ziemniaków w mundurkach zjedzonych na końcu.