

Zapiekanka z kurczakiem w glazurze sojowej i warzywami

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.135 kJ / 510 kcal

Tłuszcz: **18 g** Białko: **38 g**

Węglowodany: **40 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	miodu
2 łyżki	oleju roślinnego
1,5 łyżeczka	startego imbiru
1 łyżka	soku z cytryny
400 g	filetu z piersi kurczaka
1	marchewka
0,5	główki brokuła
1	czerwona papryka
1	cebula

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman -

1 łyżka miodu - **1 łyżka** oleju roślinnego - **1,5**

łyżeczka startego imbiru - **1 łyżka** soku z cytryny -

400 g filetu z piersi kurczaka

W małej misce wymieszaj Sos sojowy Kikkoman, miód, starty imbir, olej i sok z cytryny. Natrzyj kurczaka marynatą i umieść w naczyniu żaroodpornym.

Krok 2

1 marchewka - **0,5** główki brokuła - **1** czerwona

papryka - **1** cebula - **1 łyżka** oleju roślinnego

Marchewkę i cebulę pokrój na plasterki. Brokuła

podziel na różyczki. Paprykę oczyść z pestek i

pokrój na 8 kawałków. Wymieszaj warzywa z

pozostałym olejem i piecz przez 20-30 minut w

temperaturze 180°C.