



Пилешки гърди на фурна

време за приготвяне:
30 мин.

Продукти за 4 порции:

- пилешки гърди от 1 пиле
 - сок 1/2 лимон
 - 1 с.л зехтин
 - подправки

Нарязваме месото на продълговати парчета, приблизително 3 x 10 см. Подреждаме в тава върху хартия за печене и поръсваме с подправки по избор, сокът на 1/2 лимон и 1 с. л. зехтин. В тази рецепта са използвани сол, черен пипер и розмарин.



Печем в предварително загрята фурна на 200 ° С.

След като изстинат, можем да запазим в хладилника за няколко дни напред. По този начин ще имате белтъчини на разположение, когато бързате или трябва да вземете храна със себе си.