

Κοτόπουλο Τηγανισμένο με Ντομάτα



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 500 γ φιλέτο κοτόπουλο κομμένο σε μπουκιές
- 1 μικρό κομμάτι, λεπτοκομμένο
- 1 καρότο, σε φέτες
- 1 σέλινο, σε φέτες
- 2 tsp αποξηραμένη ρίγανη
- ½ tsp αποξηραμένο μαϊντανό
- 1 κονσέρβα (170 γ) ντομάτες
- 1 φ νερό
- 2 φ πατάτες, σε φέτες

Εκτέλεση:

- Σοτάρετε το κοτόπουλο σε ένα λαδωμένο τηγάνι.
- Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και ψήστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 306
- Πρωτεΐνη: 31 γρ.
- Υδατάνθρακες: 37 γρ.
- Λίπη: 3 γρ.

Αυτή είναι μια νοστιμότατη συνταγή και όταν συνοδευτεί με μια πράσινη σαλάτα γίνεται ένα πλήρες γεύμα.