



Menu:

„Pouletpiccata“ mit Polenta

Rezepte - Tipp: 1 Person

Zutaten/ Zubereitung:

140 gr. Poulet z.B. Minifilet

* waschen und Flach schlagen

1 Eigelb mit der Gabel verklopfen

20 Gramm Parmesan untermischen

* Die Pouletfilets würzen und
in dem Ei / Käse Gemisch wenden.

Beschichtete Bratpfanne:

* das Poulet langsam in der beschichteten Bratpfanne braten

Beilagen:

Polenta zubereiten gemäß Verpackung

1 Tasse davon anrichten

2 Tassen Tomatengemüse auf mittlerer Hitze dämpfen und mit
Kräuter und Salz sowie Pfeffer würzen.

Das ganze schön auf dem Teller anrichten.

1/2 Portion Blattsalat würde das ganze ergänzen

Portionen Berechnung:

1 Stärke Portion

2 Gemüse Portionen

1 ¼ Protein Portion

1/2 Salat & Salatsauce