

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ



ΥΛΙΚΑ

- 1 κρεμμύδι λεπτοκομμένο
- 1 κίτρινη πιπεριά κομμένη σε στικς
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε στικς
- 2 φλ. ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 4 φιλέτα κοτόπουλο
- 1/3 φλ. μπαλσάμικο
- Αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τις πιπεριές σε ένα αντικολλητικό τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο στο τηγάνι και ψήνουμε για 4 λεπτά από κάθε πλευρά.

Προσθέτουμε το μπαλσάμικο, τα ντοματίνια και λίγο νερό και αφήνετε να βράσουν σε χαμηλή θερμοκρασία. Αλατοπιπερώνουμε.

Διατροφική ανάλυση ανά μπισκότο	
Θερμίδες	269 kcal
Υδατάνθρακες	16 g
Πρωτεΐνη	42 g
Λιπαρά	3 g
Φυτικές Ίνες	3 g