

Хранене за здраве

Бирено пиле

Калории за една порция -350, протеини 28 гр., мазнини 18 гр., въглехидрати 40 гр.

Продукти: 1 пиле 2 с.л. олио ♦ 2 с.л. соев сос 2 скилидки чесън 1 ч.л. черен пипер ♦ 1 ч.л. сол ♦ 1 кг. картофи ♦ ♦

Приготвяне: Пилето се измива и се подсушава. От всички продукти се прави марината и се намазва пилето с четка. Остава се в хладилника да престои поне час. Взема се една бутилка с бира 330 мл. и се изпива половината, после пилето се нанизва на бутилката, в която е останалата бира. Поставя се в тава право и около бутилката се нарязват на едро картофи посолени и с малко олио и вода. Пече се поне час на 200 градуса. ♦ **Забележка:** Тази рецепта изглежда доста оригинална. Ястието е добре балансирано /да се сервира със салатка/.