



Poulet parmesan rapide



PRÉPARATION : 5 MIN CUISSON: 20 MIN

Vous aimez le poulet parmesan, mais le préparer vous rebute? Grâce à notre recette à la fois facile à préparer et délicieuse, finies les étapes de trempage salissantes dans l'œuf, la farine assaisonnée et la chapelure!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

4 petit poitrines de poulet désossées et sans peau (1 lb ou 450 g)

1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan vieilli râpé *Kraft*

2 c. à soupe de tartinaide *Miracle Whip* originale

2 c. à thé d' assaisonnement à l'italienne

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le four à 400 °F.

Étape 2

Mettre le poulet dans un plat allant au four de 13 x 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson.

Étape 3

Mélanger le fromage, la tartinaide *Miracle Whip* et l'assaisonnement à l'italienne jusqu'à homogénéité; étaler sur le poulet.

Étape 4

Cuire 20 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (165 °F).

*Faites d'un mélange d'huiles, y compris de l'huile d'olive, de l'huile de canola et de l'huile de soja.

Conseils des Cuisines Kraft

Substitution(s)

Préparez la recette avec de la tartinaide *Miracle Whip* à l'huile d'olive*.

{ Nutrition }

Calories	170
% valeur quotidienne	
Matières grasses 6 g	9 %
Matières grasses saturées 2 g	10 %
Cholestérol 70 mg	
Sodium 220 mg	9 %
Glucides 1 g	0 %
Fibres alimentaires 0 g	0 %
Sucres 1 g	
Protéines 28 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	8 %
Fer	6 %

Portions

4 portions de 1 poitrine de poulet (132 g)
chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  3

5  0

4  0

3  1

2  0

1  0

1 à 3 Commentaires Trier - Plus Haut au plus Bas ▼



Invité - il y a 4 an

Pourquoi vous ne placez plus * ingrédients comme avant juste avant la marche ? suivre de la recette**

Pourquoi vous ne placez plus *** ingrédients comme avant juste avant la marche ? suivre de la recette ?

 (0)  (0)



