

# Jogurtové kuře na smetaně



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

780 kalorií , 0 g cukrů , 33 g tuků , 110 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/jogurtove-kure-na-smetane>

## Příprava

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, cibuli oloupeme, nadrobno nakrájíme, v hrnci si rozpálíme olej a zpěníme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Když je cibule zpěněná, přidáme na nudličky nakrájené kuřecí maso a opečeme ze všech stran, poté přidáme jogurt, podlijeme smetanou a dusíme doměkka. Poté opepříme, osolíme a při podávání posypeme nasekanou petrželkou.

## Ingredience

- ✓ 500 g kuřecích prsou
- ✓ 1 velký kelímek bílého jogurtu
- ✓ 1 malý kelímek smetany
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce nasekané petrželky
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod