

Kuře na pórku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 1

33 kalorií , **5 g** cukrů , **1 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: marko.sarka

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

Příprava

Kuřecí prsíčka pokrájíme na nudličky a orestujeme s cibulkou zpěněnou na trošce olivového oleje. Když je maso měkké, přidáme proužky pórku, nízkotučný sýr, vše podlijeme mlékem a krátce produsíme, aby pórek zůstal křupavý. Jako příloha se výborně hodí brambory vařené v páře, ale i celozrnné těstoviny.

Ingredience

- 200 g kuřecích prsou
- 1 střední pórek
- 1 cibule
- kousek taveného sýra 20%
- 1 dcl nízkotučného mléka
- 1 lžička olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně,
Finančně nenáročné, Drůbež a králík,
Rychlovka, Rodina, Hlavní chod