

Kuře s artyčkoy



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

499 kalorií , **12 g** cukrů , **38 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kure-s-artycoky>

Příprava

V pánvi rozpálíme olej a jednu lžici másla. Jednotlivá kuřecí prsa okořeníme (sůl, pepř) a vložíme na rozežřátou pánev. Smažíme dozlatova cca 5 minut po obou stranách. Kuřecí prsa vyjmeme a necháme okapat. Smícháme citrónovou šťávu a cibuli nakrájenou na větší kousky a vložíme do rozežřáté pánve. Směs smažíme cca 4 minuty, dokud cibule nezačne sklovatět. Kuřecí prsa přidáme zpátky do pánve a přilijeme k nim drůbeží vývar a bílé víno. Vše uvedeme do varu a vaříme přikryté pokličkou na mírném plameni půl hodiny. Kuřecí prsa opět z pánve vyndáme. Zbytek v pánvi přivedeme do varu a tentokrát vaříme na prudkém plameni 5 minut. Mezitím smísíme druhou lžici másla se dvěma lžičkami hladké mouky. Plamen zmírníme a směs másla a mouky přidáváme opatrně za stálého míchání do zhoustnutí obsahu pánve. Artyčky použijeme nejlépe konzervované. Okapeme je, rozpůlíme a přidáme do pánve. Můžeme dochutit solí nebo pepřem a vaříme ještě cca 2 minuty.

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 2 cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 1,5 dcl drůbežího bujónu
- 1,5 dcl bílého vína
- 2 lžičky hladké mouky
- 400 g artyčoků

Kategorie

Česká, Drůbež a králík

Tip k receptu

K tomuto pokrmu se výborně hodí bílé víno. Jako přílohu můžeme podle chuti použít rýži nebo bílý chléb.

