

Kuře s brokolicí



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1606 kalorií , **9 g** cukrů , **79 g** tuků , **35 g** bílkovin

Autor: Hloušková

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

Příprava

Těstoviny uvaříme al dente ve vroucí osolené vodě. Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a smažíme v hlubší pánvi. Vyjmeme je a do výpeku nalijeme mléko a do něj dáme rozpustit tavený sýr. V osolené vodě uvaříme do poloměkka brokolici. Žampiony propláchneme studenou vodou, aby se zbavily slaného nálevu. Do mléka a sýru přidáme nakrájené žampiony a asi 5 minut povaříme. Postupně přidáme brokolici, maso a vše prohřejeme. Okořeníme a smícháme s těstovinami. Můžeme podávat se zeleninovým salátem.

Ingredience

- ✓ 250 g těstovin
- ✓ 2 kuřecí prsa
- ✓ 100 g brokolice
- ✓ 50 g sterilovaných žampionů
- ✓ 150 ml mléka
- ✓ 3 trojúhelníčky taveného sýru
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 5 lžíc rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Hlavní chod