

Kuře s mandlemi na plechu



Obtížnost: 

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

1392 kalorií , **2 g** cukrů , **53 g** tuků , **132 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kure-s-mandlemi-na-plechu>

Příprava

Cibuli nakrájíme na měsíčky, brambory a papriky na plátky. Kuře nakrájíme na větší kusy (minimálně 5x5 cm). Vše dáme na plech a osolíme, opeříme podle chuti. V míse smícháme prolisovaný česnek, kmín, mletou papriku, olej, šťávu a kůru z citronu a touto směsí přelijeme kuřecí maso na plechu. Pečeme 40 minut na 200 °C (v polovině pečení otočíme). Na posledních 8 minut pečení přidáme mandle (nahrubo nasekané). Podáváme s řeckým jogurtem posypané koriandrem.



Tip k receptu

Kuřecí maso použijeme buď prsa nebo kuřecí řízek stehenní. Pokud použijeme nízkotučný řecký jogurt, budeme mít lehký oběd (442 kcal).

Ingredience

- ✓ 500 g kuřecích prs
- ✓ 500 g brambor
- ✓ 50 g mandlí
- ✓ 170 g řeckého jogurtu
- ✓ 3 ks červené cibule
- ✓ 2 ks papriky (kapie)
- ✓ 1 citrón
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 lžička kmínu
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 4 lžíce petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Hlavní chod

