

Kuřecí bašta nejen pro děti



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

654 kalorií , **3 g** cukrů , **60 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Dominika Schelle

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-basta-nejen-pro-deti>

Příprava

Omáčka: Do hrnce dáme olej, na kterém orestujeme kuřecí maso, osolíme, opaprikujeme, opepříme a přidáme vodu. Až je maso měkké, tak si uděláme jíšku a jak základ omáčky bublá, tak ji tam přidáme a k tomu trochu kečupu a chvíli ještě povaříme a je to. Těstoviny si uvaříme dle návodu, scedíme a přidáme do omáčky (já dávám celé balení těstovin), chvíli povaříme a oběd pro celou rodinu je hotov.

Ingredience

- 500 g kuřecího masa
- na dno hrnce oleje
- 1 lžíce soli
- 1 lžíce pepře
- 2 lžíce mleté papriky
- 1 lžíce kečupu
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 l vody

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Klasika, Rychlovka, Děti do 5 let, Chudý student, Rodina, Hlavní chod

