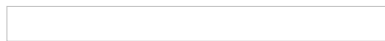


Kuřecí maso s avokádem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

899 kalorií , **0 g** cukrů , **38 g** tuků , **120 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-s-avokadem>

Příprava

Maso si nakrájíme na kostičky. Cibuli nadrobno nasekáme, v hrnci si rozpálíme olivový olej a na něm orestujeme cibulku. Když je cibulka orestovaná, přidáme na kostičky nakrájené kuřecí maso, osmahneme ze všech stran, pak přidáme na kostičky nakrájená rajčata, na proužky nakrájené papriky, na kolečka nakrájenou mrkev, na kostičky nakrájené avokádo, rajčatový protlak, bílý jogurt, nadrobno nasekanou feferonku, osolíme, opepříme, promícháme, podlijeme vývarem a dusíme, dokud není maso měkké a zelenina měkká. Poté ochutíme citrónovou šťávou. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 0,5 l vývaru z kostí
- 4 lžíce rajčatového protlaku
- 2 avokáda
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 1 velký kelímk bílého jogurtu
- 1 ks feferonky
- 2 ks rajčat
- 2 ks paprik
- 2 ks mrkve
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 ks cibule
- špetka špetka pepř
- špetka špetka sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Něco extra, Návštěva, Rodina, Hlavní chod