

Kuřecí maso s hruškami a pomeranči

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

771 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **110 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-s-hruskami-a-pomeranci>

Příprava

Kuřecí maso nakrájíme na kostičky. Cibuli oloupeme a nadrobno nasekáme, v hrnci si rozpálíme olivový olej, na něm orestujeme cibulku. Když je cibulka orestovaná, přidáme na kostičky nakrájené kuřecí maso, opepříme, osolíme, osmahneme ze všech stran, poté přidáme na nudličky nakrájené hrušky, na plátky nakrájené pomeranče, hřebíček, skořici, podlijeme sklenkou vody a dusíme doměkka. Podáváme s rýží nebo bramborami. Při podávání zdobíme zelenou petrželkou.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 4 hrušky
- 4 pomeranče
- špetka tlučeného hřebíčku
- špetka pepře
- špetka soli
- špetka mleté skořice
- 1 cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- špetka petrželky
- 1 sklenka vody

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Něco extra, Rodina, Hlavní chod