

Kuřecí maso s nudlemi a zeleninou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 1

252 kalorií , 1 g cukrů , 6 g tuků , 33 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-s-nudlemi-a-zeleninou>

Příprava

Kuřecí maso osolíme a opeříme a nakrájíme na nudličky. Osmažíme na oleji dozlatova spolu s fazolkami a žampiony nakrájenými na plátky. Nudle uvaříme podle návodu a vmícháme je ke kuřecímu masu. Podáváme posypané pažitkou a jarní cibulkou s přepůlenými cherry rajčátky.



Tip k receptu

1 porce = 1316 kJ

Ingredience

- ✓ 120 g kuřecích prs
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 50 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 50 g žampionů
- ✓ 50 g cherry rajčátek
- ✓ 40 g čínských nudlí
- ✓ 25 g jarní cibulky
- ✓ 1 lžička slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička pažitky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

