

Kuřecí maso v zelných listech



Obtížnost: 

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 35min , Porce: 4

525 kalorií , 0 g cukrů , 5 g tuků , 110 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-v-zelných-listech>

Příprava

Zelné listy dáme vařit do mírně osolené vody, vaříme doměkka. Kuřecí maso si nakrájíme na kostičky, posypeme bazalkou, osolíme, opepříme. Když jsou zelné listy měkké, vyjmeme je, dáme na ně trochu kuřecího masa, smotáme, ovážeme nití, aby se nerozbalily, vyskládáme do vymazaného pekáčku a dáme péct. Pečeme při 200 °C, cca 40 minut.

Ingredience

- ✓ 500 g kuřecího masa
- ✓ 10 zelných listů
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka bazalky

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod