

Kuřecí minutkový guláš



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

604 kalorií , **15 g** cukrů , **56 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-minutkovy-gulas>

Příprava

Na části oleje podusíme na plátky nakrájený česnek, hrubě nakrájenou cibuli a papriky. Kuřecí maso nakrájíme na tenké hranolky, opečeme na zbylém oleji, zaprášíme moukou, osmažíme, podlijeme trochou vývaru, osolíme a dusíme, až se tuk odděluje od šťávy. Potom přidáme podušenou zeleninu, feferonky, kečup a necháme přejít varem. Nejlépe podáváme s pečivem.

Ingredience

- 400 g kuřecích prsíček
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 2 cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 zelené papriky
- 1 lžička hladké mouky
- 1 dcl masového vývaru
- 5 lžíc kečupu
- špetka soli
- 1/2 svazku feferonek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod, Ostatní