

Kuřecí nudličky s nivou a brokolicí



Obtížnost: 

Čas přípravy: 1h 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 35min , Porce: 2

967 kalorií , 0 g cukrů , 84 g tuků , 42 g bílkovin

Autor: pskrob

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-nudlicky-s-nivou-a-brokolicí>

Příprava

Prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme, promícháme s prolisovaným česnekem a necháme odležet. Brokolici rozdělíme na jednotlivé kadeře a vaříme v osolené vroucí vodě 5 minut do měkka. Poté brokolici scedíme. Nadrobno nakrájíme cibule a spolu s masem osmahneme na oleji, přisypeme uvařenou brokolici, zalijeme smetanou a přidáme nakrájenou nivu. Vaříme, až se niva rozpustí a brokolice rozpadne.



Tip k receptu

Jako přílohu můžeme podávat Americké brambory, které jsme dochutili česnekem.

Ingredience

- ✓ 2 kuřecí prsa
- ✓ 2 cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 brokolici
- ✓ 200 g Nivy
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 200 ml sladké smetany

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Hlavní chod