

Kuřecí prsa se švestkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

928 kalorií , **0 g** cukrů , **36 g** tuků , **133 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-se-svestkami>

Příprava

Kuřecí prsa trošičku osolíme, více spíše opeříme. Smícháme víno, brandy a vývar. Švestky vypeckujeme, rozkrájíme na menší kousky a přidáme k vínu. Pánev potřeme olejem a necháme rozpálit. Vložíme kuřecí prsa a asi 2 minuty po obou stranách opékáme. Maso vyjmeme a do pánve nalijeme marinádu se švestkami. Přidáme oloupané, na osminky rozkrájené šalotky, utřený česnek a přisypeme trochu estragonu. Promícháme a za stálého míchání povaříme. Když šalotka změkne a tekutina se z větší části odpaří, vložíme do omáčky maso a asi 3 minuty povaříme. Můžeme podávat.

Tip k receptu

Můžeme podávat na salátu s rajčaty, nebo se zeleninou. Hodí se taky bramborová kaše, klidně zapečená.



Ingredience

- 600 g kuřecích prsou
- 125 ml bílého vína
- 2 lžíce Brandy
- 125 ml drůbežího vývaru
- 6 zralých švestek
- 4 šalotky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky estragou
- sůl a pepř dle chuti
- 2 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod