

Kuřecí prsíčka s brokolicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

326 kalorií , **10 g** cukrů , **5 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsicka-s-brokolicí>

Příprava

Kuracie prsia zľahka naklepeme a obalíme v múke, do ktorej sme pridali grilovacie korenie, biele korenie a soľ. Takto pripravené mäso prudko orestujeme na oleji a preložíme do zapekacej misy. Brokolicu rozoberieme na ružičky a mierne povaríme v slanej vode. Scedíme a brokolicu navrstvíme na mäso a prikryjeme plátkami plesňového syra. Zapekáme v rúre pri 180 stupňoch až kým sa syr nerozpustí. Medzitým za stáleho miešania privedieme k varu kyslú a sladkú smotanu, pridáme kari korenie, soľ, petržlenovú vňať a odstavíme.



Tip k receptu

Touto omáčkou prelejeme mäso tesne pred servírovaním. Ako prílohu podávame varené zemiaky

Ingredience

- ✓ 4 kuřecí prsíčka (Po cca 150g)
- ✓ 500 g brokolice
- ✓ 150 g plísňového syru
- ✓ 200 ml zakysané smetany
- ✓ 100 ml sladké smetany
- ✓ 1 lžíce kari koření
- ✓ 2-3 lžíce hladké mouky (podle potřeby)
- ✓ troška pepře bílého
- ✓ 2 lžičky grilovacího koření
- ✓ sůl podle chuti
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 1 lžička čerstvé petrželové nati

Kategorie

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

