

Kuřecí prso v žampiónech



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

259 kalorií , 3 g cukrů , 14 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prso-v-zampionech>

Příprava

Kuřecí prso omyjeme, zbavíme tuku a nakrájíme na menší kousky. Cibuli oloupeme, nakrájíme na drobno a očištěné žampióny na plátky. Nakrájenou cibuli usmažíme na oleji do červena, přidáme maso a žampióny. Vše promícháme, přiklopíme pokličkou a zvolna začínáme dusit. Maso i žampióny pustí šťávu, občas zamícháme. Po 15 minutách přidáme bujón, sójovou i worčesterovou omáčku a kečup. Dusíme celkem 30 minut, bez podlévání, maso i žampióny jsou již měkké. Ve studené vodě rozmícháme kukuřičný škrob a omáčku zahustíme. Krátce povaříme a dle chuti dosolíme. Kuřecí prso v žampiónech podáváme s kari rýží, vařenou rýží, nebo těstovinami.



Tip k receptu

Můžeme přidat i trochu smetany.



Ingredience

- ✓ 1 kuřecí prso - 200 g
- ✓ 200 g čerstvých žampiónů
- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ pepř
- ✓ 1 drůbeží bujón
- ✓ 2 lžičky sojové omáčky
- ✓ 1 lžička worčesterské omáčky
- ✓ 3 lžičky sladkého kečupu
- ✓ 250 ml vody
- ✓ 2 lžíce kukuřičného škrobu

Kategorie

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