

Kuřecí s chřestem v alobalu



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

123 kalorií , 0 g cukrů , 13 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-s-chrestem-v-lobalu>

Příprava

Chřest operte, spodní třetiny oloupejte a dřevnaté konce odkrojte. Stonky nakrájejte na kousky. Mrkev očistěte, lehce oškrábejte a pokrájete na tenké nudličky. Omytá rajčata nakrájejte na plátky. Maso opláchněte, osušte a nakrájejte na tenké plátky. Na pracovní plochu si rozložte čtyři obdelníky alobalu, které potřete tenkou vrstvou oleje. Do každého středu rozložte kolečka rajčat tak, aby ležela částečně přes sebe. Posypejte bazalkou a nahoru dejte kousky chřestu a nudličky mrkve. Maso lehce potřete směsí oleje, barevného pepře, soli a nasekaného tymiánu. Nakonec maso položte na zeleninu. Každý balíček pevně uzavřete, aby z obsahu neunikla žádná tekutina ani pára. Položte je na pečící plech a duste ve střední části trouby při dvoustech stupních asi třicet minut.



Ingredience

- ✓ 4 chřesty
- ✓ 4 kuřecí prsa
- ✓ 8 rajčat
- ✓ 1 lžička bazalky
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ troška pepře barevného
- ✓ troška tymiánu (Mateřídouška obecná)

Kategorie

Obyčejný den, Jaro, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod