

Kuřecí s ostrou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

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

445 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-s-ostrou-omackou>

Příprava

Maso nakrájíme na kostky a opečeme zprudka na oleji. Osolíme, opepříme a prozatím odložíme bokem. Cibuli nasekáme nadrobno a osmahneme. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme je k cibuli, spolu s rajčaty z plechovky, chilli a bobkovým listem. Dusíme asi 20 minut a asi po 10ti minutách přimícháme papriky, fazole, cibuli a protlak. Ochutíme solí, pepřem, octem, paprikou a muškátovým oříškem a na konci dušení přihodíme maso, které necháme prohřát. Můžeme podávat. Nejlépe s rýží.

▣ Tip k receptu

Místo čerstvé zeleniny můžeme použít i mraženou.

Ingredience

- 2 kuřecí prsa
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 250 g brambor
- 1/2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 konzerva sterilovaných rajčat
- 2 chilli papričky
- 1 bobkový list
- 1/2 plechovky červených fazolí
- 1 a 1/2 papriky (1/2 z každé barvy)
- 1/2 lžíce octa
- 1/2 lžíce mleté papriky
- špetka muškátového oříšku
- sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Exotika, Labužník, Hlavní chod

