

Kuřecí s tuňákem na smetaně



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1562 kalorií , **0 g** cukrů , **117 g** tuků , **114 g** bílkovin

Autor: Tatiana

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-s-tunakem-na-smetane>

Příprava

Kuřecí maso si nakrájíme na malé kousky. Na oleji ho orestujeme, osolíme, opepříme a přidáme tuňáka i se šťávou. Vše zalijeme zeleninovým vývarem a dusíme. Nakonec přidáme smetanu ke šlehání, čerstvou nasekanou petržel a mražený hrášek. Směs ještě trošičku prohřejeme a ihned podáváme.



Tip k receptu

Masovou směs můžete ještě zahustit moukou smíchanou s vodou. Smetana ale sama o sobě stačí.

Ingredience

- ✓ 50 dkg kuřecích prsou
- ✓ 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- ✓ 1 smetana ke šlehání
- ✓ 500 ml drůbežího bujónu (může být i zeleninový)
- ✓ 50 ml oleje
- ✓ troška nasekané petrželky
- ✓ 2 hrsti čerstvého nebo mraženého hrášku
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

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

