

Kuřecí se sýrovou omáčkou a těstovinami



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 3

161 kalorií , 0 g cukrů , 11 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Zdeňka Jodlová

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-se-syrovou-omackou-a-testovinami>

Příprava

Nejlépe den předem si naložíme maso. Dáme do misky 2 vajíčka, cca 1 lžíci solamylu a 1 lžičku provensálského koření. Do této směsi vložíme nakrájené na malé kousky kuřecí maso. Vložíme do ledničky. Další den si připravíme sýr, mléko(dodáváme podle toho, jak chceme hustou omáčku). Obě ingredience smícháme. A necháme na chvíli být.

Rozpálíme pánvičku a vložíme maso. Až se nám bude maso zdát dobře propečené, vlijeme připravenou směs mléka a sýra. Chvilku vaříme a poté přidáme smetanu ke šlehání(cca 2 lžíce - dle toho jak hodně jemnou omáčku chceme mít).Cca po 2 minutách vypneme sporák a hotovo. K tomuto jídlu se velmi hodí těstoviny.

Ingredience

- ✓ 3 kuřecí prsa
- ✓ 2 vejce
- ✓ provensálské koření
- ✓ Solamyl
- ✓ 1 balení taveného sýra
- ✓ hrneček mléka
- ✓ 2 lžíce smetany ke šlehání

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod