

# Kuřecí soté s chřestem v omeletě



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 5

**1346** kalorií , **41 g** cukrů , **37 g** tuků , **161 g** bílkovin

**Autor:** uschi3

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kureci-sote-s-chrestem-v-omelete>

## Příprava

Maso nakrájíme na menší kousky, osolíme, opepříme a posypeme vegetou. Konce chřestu odlomíme a nakrájíme na 4 cm kousky, žampiony a kukuřici slijeme, celer a papriku nakrájíme na kostičky. Na oleji maso prudce osmahneme, posypeme hladkou moukou a přilijeme trochu vývaru, přidáme celer, papriku, žampiony, chřest /špičky přidáme až nakonec/ a orestujeme. Po chvíli přidáme i kukuřici a špičky chřestu, dochutíme hořčicí, solí a pepřem, můžeme dochutit také rajčatovým pyré nebo smetanou. Prohřejeme a odložíme. Vejce rozšleháme se solí a pepřem a na kapce oleje připravíme omelety. Na talíři omeletu naplníme soté, podáváme s bramborami nebo rýží a zeleninou.

## Ingredience

- ✓ 500 g kuřecích prsou
- ✓ 400 g chřestu
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 malá konzerva žampionů
- ✓ 1 malá konzerva kukuřice
- ✓ 3 řapíky řapíkatého celeru
- ✓ 5-6 vajec
- ✓ trochu soli
- ✓ trochu pepře
- ✓ trochu Vegety
- ✓ trochu hladké mouky
- ✓ 1 lžička bylinkové hořčice
- ✓ trochu zeleninového vývaru

## Kategorie

Výjimečný den, Narozneniny, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Něco extra, Labužník, Návštěva, Hlavní chod



