

# Kuřecí stehno se žampiony v alobalu



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 55min , Porce: 2

41 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-stehno-se-zampiony-v-alobalu>

## Příprava

Připravíme si dva čtverce alobalu, dost velké na to, abychom do jednoho čtverce zabalili jednu kuřecí nohu. Žampiony, cibuli i jablko nakrájíme na plátky. Na čtverce alobalu rozdělíme cibuli, na ni žampiony, na to jablko, zakápneme citrónovou šťávou a sójovou omáčkou. Kuřecí nohu osolíme a okořeníme kari kořením a položíme ji také do alobalu. Zabalíme a pečeme na 200 °C asi 45 minut.



### Tip k receptu

Pro dietní porce zbavíme kuřecí nohy kůže. Celková kalorická hodnota tohoto pokrmu pak bude asi 1100 kJ.

## Ingredience

- ✓ 2 ks kuřecích stehen
- ✓ 8 ks žampionů
- ✓ 2 ks cibule
- ✓ 1 jablko
- ✓ 2 lžičky citrónové šťávy
- ✓ 2 lžíce sójové omáčky
- ✓ 1 lžička kari koření
- ✓ 2 špetky soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Maso, Štíhlá slečna, Hlavní chod

