

Kuřecí stehýnka s polentovou kaší

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

1361 kalorií , **0 g** cukrů , **112 g** tuků , **90 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-stehynka-s-polentovou-kasi>

Příprava

Kuřecí stehýnka omyjeme, dáme do pekáče, kam jsme dali 4 lžíce olivového oleje, okořeníme kořením „pečené kuře“, posypeme špetkou bazalky, osolíme a dáme péct do trouby. Pečeme při 180 °C, cca 50-60 minut. Mezitím si připravíme polentovou kaši, a to takto: Mléko přivedeme k varu, poté postupně přisypáváme polentu a mícháme, dokud není kaše hustá. Poté přidáme máslo, aby se zjemnila chuť a osolíme dle chuti.

Ingredience

- 500 g kuřecích stehien
- 4 lžíce olivového oleje
- špetka koření na pečené kuře
- špetka bazalky
- 30 g másla
- 1 l mléka
- špetka soli
- 200 g kukuřičné mouky (polenty)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Něco extra, Rodina, Hlavní chod