

Minutkový kuřecí guláš s letní zeleninou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

214 kalorií , 6 g cukrů , 14 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/minutkovy-kureci-gulas-s-letni-zeleninou>

Příprava

Na rozehrátý olej vhodíme kostičky nakrájeného masa a necháme chvíli zatáhnout. Přidáme anglickou slaninu nakrájenou nadrobno, po chvíli cibuli nakrájenou na klínky a vše orestujeme. Pak přihodíme nasekané stroužky česneku, papriky nakrájené na nudličky a cuketu nakrájenou na čtvrtkolečka. Osolíme, opepříme, přidáme papriku, nasekaný kousíček rozmarýnu, promícháme a dochutíme kečupem. Mouku rozmícháme v trošce studené vody, vlijeme k masu a dobře provaříme. Je to lehké jídlo a proto zahustíme jen velmi lehce, opravdu stačí malá lžička mouky. Podáváme s rýží nebo hranolky.

Ingredience

- ✓ 500 g kuřecích prsou
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 30 g libové anglické slaniny
- ✓ 1 velká cibule
- ✓ 2-3 stroužky česneku
- ✓ 1/2 červené a 1/2 žluté papriky
- ✓ 1 středně velká cuketa
- ✓ sůl, pepř a mletá paprika podle chuti
- ✓ kousíček čerstvého rozmarýnu
- ✓ 2 lžíce kečupu
- ✓ 1 lžička hladké mouky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Drůbež a králík, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

