

Minutkový kuřecí guláš



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

1239 kalorií , **6 g** cukrů , **70 g** tuků , **106 g** bílkovin

Autor: planeta

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

Příprava

Oloupanou cibuli drobně nakrájíme a osmažíme na oleji cca 5-8 minut, přidáme kuřecí maso pokrájené na menší nudličky a posypeme sladkou i pálivou paprikou. Za stálého míchání opékáme 5 minut, osolíme, opepříme, přidáme dvě lžičce kečupu a přelijeme 0,5 dl vřelé vody. Nakonec přidáme okapaný hrášek z konzervy a dusíme dalších 5 minut, stále mícháme. Hotový guláš dáme na nahřáté talíře a posypeme strouhaným sýrem.



Tip k receptu

Jako přílohu můžeme použít - vařenou rýži, brambor nebo pečivo.

Ingredience

- ✓ 400-500 g drůbežího masa
- ✓ 1,5 lžice rostlinného oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ kousek chilli papričky
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 2 lžice kečupu
- ✓ 80 g strouhaného sýru
- ✓ 1 malá konzerva hrášku
- ✓ 0,5 dcl vody

Kategorie

Obyčejný den, Drůbež a králík, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod

