

Mísa s chřestem a kuřecím masem



Obtížnost:

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

450 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 22 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/misa-s-chrestem-a-kurecim-masem>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky. Chřest nakrájíme na kousky. Kuře opečeme na pánvi dozlatova. Zeleninu povaříme 2-3 minuty. Vše dáme do zapékací misky, přidáme zakysanou smetanu a šunku nakrájenou na proužky a posypeme strouhankou. Pečeme 5 minut pod grilem do křupava.



Tip k receptu

Pro nízkotučnou verzi použijeme nízkotučnou zakysanou smetanu. Pokrm pak bude mít 1254 kJ, 43 g bílkovin, 13 g sacharidů, 9 g tuku, 1 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 4 ks kuřecích prs
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 100 g chřestu
- ✓ 100 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 100 g šunky
- ✓ 100 g zakysané smetany
- ✓ 50 g strouhanky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Zelenina, Hlavní chod