

Penne s kuřecím masem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

2603 kalorií , **12 g** cukrů , **51 g** tuků , **212 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/penne-s-kurecim-masem>

Příprava

Těstoviny uvaříme dle návodu v osolené vodě. Maso omyjeme a nakrájíme na nudličky. Na rozpáleném oleji orestujeme česnek nakrájený na plátky, vložíme maso, osolíme, opepříme a chvíli restujeme. Dokořeníme gyros kořením, zakápneme sójovou omáčkou a přidáme pórek nakrájený na kolečka a papriku na kostičky. Smažíme ještě cca 10 minut, dokud není maso hotové. Na každý talíř položíme list salátu, na něj porci penne, zasypeme kuřecí směsí a na tu navršíme nastrohaný parmazán.

Ingredience

- ✓ 400 g těstovin typu penne
- ✓ 1/2 kg kuřecích prsou
- ✓ 2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžička mletého černého pepře
- ✓ 1 menší pórek
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1/2 červené papriky
- ✓ 4 listy listového salátu
- ✓ 150 g parmazánu
- ✓ 2 lžičky sojové omáčky
- ✓ 1-2 lžičky směsi koření gyros

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

