

Plněná kuřecí prsa v sýrovo - smetanové omáčce



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1168 kalorií , 1 g cukrů , 112 g tuků , 42 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnena-kureci-prsa-v-syrovo-smetanove-omacce>

Příprava

Očištěné maso rozřežeme a vyklepeme na tenký plátek. Konce fazolek odřežeme, sýr nakrájíme na obdélničky a dáme doprostřed plátku. Maso přeložíme, osolíme, opepříme a posypeme troškou mouky. Olej rozpálíme a maso prudko opražíme, snížíme oheň a pražíme doměkka. Hotové maso vyjmeme a odložíme na teplé místo. Do výpěku nalijeme smetanu, nastrouháme nebo rozmrvíme sýr a mícháme do rozpuštění. Můžeme dochutit pepřem. Do omáčky vložíme maso a krátce necháme prohřát. Podáváme s rýží a zeleninou.



Tip k receptu

Do omáčky použijte sýr, jaký chcete, místo smetany můžete dát i mléko, ale výpěk posypte trochou mouky, aby omáčka nebyla řídká.



Ingredience

- ✓ 4 kuřecí prsa
- ✓ hrst fazolek (zelených fazolových lusků)
- ✓ 100 g Mozzarely
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 4 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 100 g ovčího sýra
- ✓ 250 ml sladké smetany (10-12%)

Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Klasika, Rodina, Hlavní chod