

# Plněná kuřecí prsa v sýrovo - smetanové omáče



**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