

Smetanové kuřecí nudličky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: **3**

133 kalorií , **1 g** cukrů , **14 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/smetanove-kureci-nudlicky>

Příprava

Omyté kuřecí prso nakrájíme na nudličky. V teflonové pánvi rozežřejeme olej, vložíme nakrájené kuřecí maso, promícháme, dle chuti osolíme a opepříme. Zamícháme, přidáme sójovou a worčesterovou omáčku a kečup. Za stálého míchání maso restujeme, dokud není měkké. Na závěr přidáme smetanu a krátce povaříme, dokud šťáva nezhoustne. Podáváme s hranolky a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- 400 g kuřecích prsou
- 1 lžička sojové omáčky
- 1 lžička worčesterové omáčky
- 1 lžička kečupu
- sůl
- mletý černý pepř
- 5 lžic smetany ke šlehání
- 1 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

