

Zapečená kuřecí prsa s lečem a nivou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

2011 kalorií , **0 g** cukrů , **124 g** tuků , **163 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecena-kureci-prsa-s-lecem-a-nivou>

Příprava

Kuřecí nebo krůtí prsa omyjeme a lehce naklepeme. Poté je narychlo a naprudko orestujeme na pánvi. Do zapékačké mísy dáme olej, přidáme pórek nakrájený na kolečka, pokrájenou anglickou slaninu na kostičky. Na to položíme prsa, zakápneme lečem a dáme do trouby zapéct asi tak 40 minut. Po 35 minutách přidáme nastrohanou nivu a dopečeme. Podáváme ideálně s brambory.

Ingredience

- 600 g kuřecích prsou
- 1 sklenka leča
- 100 g anglické slaniny
- 1 pórek
- 100 g Nivy
- 50 ml rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

