

# Zelenina s kuřecími prsíčky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 55min , Porce: 2

406 kalorií , 0 g cukrů , 9 g tuků , 66 g bílkovin

Autor: jirina1967

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelenina-s-kuřecimi-prsíčky>

## Příprava

Zeleninu očistíme a omyjeme, mrkev a pórku nakrájíme na menší kousky. Zeleninu jednotlivě povaříme asi 2 min. v osolené vodě, poté necháme okapat v sítu. Kuřecí řízky nakrájíme na nudličky, ve velké pánvi rozehejeme olej, přidáme maso a opékáme ze všech stran 3-5 min. Potom maso osolíme a opepříme. Přidáme zeleninu a krátce společně osmahneme. Přilijeme vývar a přivedeme ho k varu. Přidáme čerstvý sýr a rozmícháme jej ve vývaru. Vše na mírném ohni krátce povaříme. Pokrm podle potřeby dochutíme solí a pepřem. Podáváme s čerstvým bílým chlebem nebo vařenou rýží.

## Ingredience

- ✓ 200 g lusků cukrového hrášku
- ✓ 1 ks póru
- ✓ 300 g kuřecích prsou
- ✓ 1 lžice olivového oleje
- ✓ pepř
- ✓ 200 ml zeleninového vývaru
- ✓ 200 g čerstvého sýra

## Kategorie

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