

Zeleninová pánev s kuřecími prsíčky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

467 kalorií , **0 g** cukrů , **36 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninova-panev-s-kurecimi-prsicky>

Příprava

Kuřecí prsa omyjeme, osušíme a nakrájíme na nudličky. Očistíme zeleninu a nakrájíme ji na kostičky. Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na kostky. Oloupané středně velké cibule nakrájíme na půlkolečka. Na pánvi rozežřejeme olej a osmažíme na něm cibuli. Až začne růžovět, tak přidáme nakrájené maso, promícháme a vsypeme nakrájenou zeleninu. Přiklopíme pokličkou a dusíme asi 15 - 20 minut. Nepodléváme, občas zamícháme, zelenina pustí šťávu. Jakmile je maso měkké, odkryjeme a přidáme bujony. V malém množství vody rozmícháme mouku s hořčicí a vlijeme do pánve. Povaříme asi 3 minuty a přidáme propláchnutý kapáný sterilovaný hrášek. Necháme přejít varem a odstavíme. Podáváme s vařenou rýží.

Ingredience

- 2 kuřecí prsa
- 1 svazek naťové cibule
- 200 g malých žampionů
- 1 žlutá paprika
- 1 bílá paprika
- 2 červené kapie
- 3 - 4 cibule
- 3 malé mrkve
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce kremžské hořčice
- 2 kostky zeleninového bujónu
- 2 lžíce sterilovaného hrášku
- 2 velká rajčata
- 2 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

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

