

Zeleninová směs s kuřecím masem



Obtížnost:

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 4

786 kalorií , 0 g cukrů , 33 g tuků , 110 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninova-smes-s-kurecim-masem>

Příprava

Kuřecí maso si nakrájíme na nudličky, cibuli nadrobno nakrájíme, v hrnci si rozpálíme olej a zpěníme na něm cibuli. Když je cibule zpěněná, přidáme na nudličky nakrájené kuřecí maso a opečeme ze všech stran, poté přidáme přecezený hrášek, přecezené překrájené žampiony, na nudličky nakrájené papriky, na kolečka nakrájená rajčata, na kolečka nakrájený pórek, na kolečka nakrájenou mrkev, na kostičky nakrájený celer, podlijeme troškou vody a dusíme, dokud není zelenina měkká. Poté opepříme, osolíme a při podávání posypeme nasekanou pažitkou. Podáváme s brambory.

Ingredience

- ✓ 500 g kuřecích prsou
- ✓ 1 konzerva hrášku
- ✓ 1 konzerva žampionů
- ✓ 2 zelené papriky
- ✓ 2 červené papriky
- ✓ 2 žluté papriky
- ✓ 2 bílé papriky
- ✓ 10 rajčat
- ✓ 1 pórek
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 2 petržele
- ✓ 1 celer
- ✓ 1 cibule
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce nasekané pažitky
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rodina, Hlavní chod