

Kuřecí maso s nudlemi a zeleninou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 1

252 kalorií , **1 g** cukrů , **6 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-maso-s-nudlemi-a-zeleninou>

Příprava

Kuřecí maso osolíme a opeříme a nakrájíme na nudličky. Osmažíme na oleji dozlatova spolu s fazolkami a žampiony nakrájenými na plátky. Nudle uvaříme podle návodu a vmícháme je ke kuřecímu masu. Podáváme posypané pažitkou a jarní cibulkou s přepůlenými cherry rajčátky.

Tip k receptu

1 porce = 1316 kJ

Ingredience

- 120 g kuřecích prs
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 50 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- 50 g žampionů
- 50 g cherry rajčátek
- 40 g čínských nudlí
- 25 g jarní cibulky
- 1 lžička slunečnicového oleje
- 1 lžička pažitky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

