

Kuřecí pánev s nádechem Indie



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1097 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **145 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-panev-s-nadechem-indie>

Příprava

Prsa rozkrájíme na menší plátky a opečeme je na rozehrátém oleji. Opečené plátky masa vyndáme z pánve a odložíme do tepla. Na olej po opékání masa vhodíme cibuli a česnek, oboje nasekané nadrobno, orestujeme, přidáme rajčata nakrájená na malé kostičky, chvíli opékáme, pak zalijeme smetanou a přidáme všechno koření. Brambory neloupeme, jen je dobře vydrhneme pod tekoucí vodou, překrájíme na čtvrtky a přidáme do pánve. Podle potřeby ještě lehce zředíme vodou, přiklopíme pokličkou a 10 minut dusíme. Po 10 minutách do pánve přidáme opečené plátky masa, dobře promícháme a pod pokličkou necháme ještě 5 minut dodusit na mírném ohni.

Tip k receptu

Množství koření nepřeháníme, muškátu, skořice a hřebíčku stačí jen jedna středně velká špetka. Ale díky koření je hotové jídlo úžasně voňavé a moc dobré :o).

Ingredience

- 600 g kuřecích prsou
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 3 střední rajčata
- 200 ml smetany
- 600 g nových brambor
- sůl, pepř, muškátový květ, skořice, kari, mleté nové koření, mletý hřebíček, vše podle chuti
- olej

Kategorie

Indická, Celoročně, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

