

Kuřecí prsa se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

539 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **18 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prsa-se-zeleninou>

Příprava

Kuřecí prsa osolíme, opepříme, potřeme olivovým olejem a usmažíme je do zlatova. Přidáme jarní cibulku nakrájenou na kolečka a kapary a ještě 5 minut smažíme. Na talíř dáme povařené zelené fazolky, na to kuřecí prsa a zeleninovou směs z pánve a posypeme sýrem.

▣ Tip k receptu

Podáváme s čerstvou bagetkou nebo bylinkovou focacciou.

Ingredience

- 4 ks kuřecích prs
- 4 ks jarní cibulky
- 20 g kaparů
- 40 g parmezánu
- 200 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře
- 4 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod

