

Reginette Emilliana



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

2466 kalorií , **17 g** cukrů , **80 g** tuků , **123 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/reginette-emilliana>

Příprava

Brokolici opláchneme a rozebereme na růžičky, očištěné žampiony nakrájíme na čtvrtky, omyté maso nakrájíme na kostky. Těstoviny dáme vařit do osolené vody. Na trošce oleje prudce orestujeme maso a houby. Nepřiléváme vodu, restujeme jenom pár minut. Když je maso poloměkké, přidáme i brokolici. Chvilí všechno orestujeme a přidáme na kostičky nakrájenou nivu a trochu strouhaného sýra. Necháme rozpustit a přilijeme smetanu. Povaříme, dochutíme a přimícháme těstoviny. Hotové přendáme do zapékací misky, posypeme sýrem a krátce zapečeme v troubě vyhřáté na 250°C dozlatova.

Ingredience

- 400 g uvařených těstovin
- 2 kuřecí prsa
- 200 g brokolice
- 150 g žampionů
- 120 g Nivy
- 250 ml sladké trvanlivé smetany
- špetka soli
- špetka pepře
- 150 g strouhaného sýra

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Finančně nenáročná,
Rychlovka, Labužník, Hlavní chod

