

Španělská kuřecí pánev podle The 1:1 Diet



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1085 kalorií , **0 g** cukrů , **21 g** tuků , **156 g** bílkovin

Autor: JisovaV

Odkaz: <https://srecepty.cz/spanelska-kureci-panev-podle-the-1-1-diet>

Příprava

Velkou pánev lehce postříkejte olejem a rozpalte na střední výkon. Nakrájenou cibuli, česnek a papriky za občasného míchání restujte 6–8 minut, dokud vše nezměkne.

Přidejte houby a maso a restujte dalších 5 minut, 2x nebo 3x maso otočte, dokud nebude opečené do hněda. Poté přimíchejte vývar a rajčata, rajčatový protlak a tymián. Přiveďte vše k varu a přimíchejte cukety. Vařte 30 minut nebo dokud není kuře důkladně propečené a omáčka nezhoustne.

Nakonec přidejte olivy a většinu petrželky, dochuťte solí a pepřem. Kuřecí pánev se zeleninou podávejte s vařenými brambory posypanými zbývající petrželkou.

▣ Tip k receptu

Skvělé jídlo na zahřátí od The 1:1 Diet, které zasytí a zároveň je výživově vyvážené.

Ingredience

- 8 ks černé olivy
- 1 lžíce rostlinný olej
- 1 ks cibule
- 2 stroužek česnek
- 1 ks paprika žlutá
- 175 g houby
- 640 g kuřecí prso
- 1 lžíce mletá paprika
- 200 ml drůbeží vývar
- 400 g sterilovaná rajčata
- 2 lžíce rajčatový protlak
- 2 ks cuketa
- 260 g brambory
- 1 troška petrželová nať
- 1 špetka pepř
- 1 špetka sůl
- 1 ks paprika (kápie)

Kategorie

Španělská

