

Kuřecí kapsa plněná nivou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

693 kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-kapsa-plnena-nivou>

Příprava

Vykostěná kuřecí prsa podélně nakrojíme a uvnitř podélně rozřežeme, aby vznikla kapsa. Dáváme pozor, aby nám nůž neprořízl stěnu kapsy, jinak by niva vytekla. Do kapsy vložíme nivu a kapsu důkladně uzavřeme pomocí párátek nebo špejlí. Maso osolíme a opepříme dle chuti. Na prudko osmažíme na oleji z obou stran. Přidáme vodu, sojovou omáčku a přikryjeme pokličkou. Kuřecí kapsu dusíme 15-20 minut do měkka.

Ingredience

- 4 kuřecí prsa
- 200 g nivy
- sůl
- pepř
- 100 ml vody
- 1 lžíce sojové omáčky

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Klasika, Labužník, Hlavní chod