

Kuřecí prsa Florida



Obtížnost: □□□□□

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

537 kalorií , **90 g** cukrů , **0 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Nika.Mar

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

Příprava

Kuřecí řízků naklepeme, osolíme a obalíme v mouce. Maso prudce opečeme. Jednotlivé porce dáme na talíř. Na každý plátek dáme šunku, pár kousků mandarinky, přikryjeme plátkem sýru a dáme zapéct do mikrovlnky.

Ingredience

- 4 ks kuřecích prsou-řízků
- sůl
- pepř
- 2 lžíce hladké mouky
- 4 plátky šunky
- 4 plátky sýra
- mandarinky

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod