

Kuřecí prso zapečené se špenátem a sýrem Gouda



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

615 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-prso-zapecene-se-spenatem-a-syrem-gouda>

Příprava

Špenátové listy si pořádně omyjeme a necháme na sítu nebo v odstředivce okapat. Cibuli i česnek oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Kuřecí maso omyjeme, kuchyňskou utěrkou osušíme a nakrájíme na tenké plátky, které osolíme a opepříme. Nejlépe ve woku si rozejdeme olivový olej a vhodíme do něj cibuli, kterou krátce restujeme, dokud nám "nezhadrovatí", poté k cibuli přihodíme česnek, který jen krátce orestujeme, aby nezhořkl. Přidáme špenát a podlijeme jen trošinkou vody. Přikryjeme a chvíli necháme dusit. Poté přidáme mléko a ještě chvíli dusíme, dokud se většina tekutiny nevydusí pryč. Necháme stranou trochu vychladnout. Na druhé pánvi si nasucho orestujeme kuřecí maso. Mezitím co se nám maso opéká, vymažeme si zapékací misky. Nejlépe jednorpcové, aby každý strážník měl svou mísu. Do vymazané mísy vložíme na dno špenát, na špenát poklademe maso a přikryjeme zase špenátem. Poté poklademe sýrem plátkovým, nebo nastrouhaným a pečeme ve vyhřáté troubě na 150°C dokud se sýr nerozpustí.

Ingredience

- 2 stroužky česneku
- 1 červená cibule
- 2 kuřecí prsa
- 500 g čerstvého baby špenátu
- špetka soli a pepře
- 1 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce mléka
- 100 g goudy

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

▣ **Tip k receptu**

Můžeme podávat s bramborem, nebo s opečenou bagetkou.

