Letní oběd z jednoho pekáče

Obtížnost:

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 1h 10min
Celkový čas: 1h 35min , Porce: **4**

568 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: https://srecepty.cz/letni-obed-z-jednoho-pekace

Příprava

Brambory oloupeme a nakrájíme na půlkolečka široká asi 1 cm. Cibuli, papriky a rajčata nakrájíme na proužky. Na dno hlubšího pekáče dáme vrstvu cibule a na ni brambory. Osolíme, dáme vrstvu papriky a rajčat. Znovu trochu osolíme a opepříme. Nahoru položíme osolená a okořeněná kuřecí stehna. Pekáč zakryjeme alobalem nebo poklicí a dáme do trouby vyhřáté na 200 stupňů asi na hodinu. Ničím nepodléváme, zelenina pustí šťávy až moc. Můžeme ji případně v průběhu pečení trochu odebrat.

Tip k receptu

Je to lehké a zdravé letní jídlo. Dá se udělat i ze zavařeného leča, ale z čerstvé zeleniny je samozřejmě chutnější.

Ingredience

- 4 kuřecí stehna
- 800 g brambor
- 2 větší cibule
- 3-4 papriky (bílé)
- 4 rajčata
- sůl
- pepř
- koření na kuře (grilovací)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Rodina, Hlavní chod