

Pečené kuře s jarní zeleninou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

439 kalorií , **1 g** cukrů , **15 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/pecene-kure-s-jarni-zeleninou>

Příprava

Smícháme strouhanku, 150 g žervé, po čtyřech lžících petrželky a pažitky. Osolíme a opepříme. Směs vpravíme do kuřete, které posolíme, opepříme a potřeme olejem. V predehřáté troubě asi na 220°C pečeme cca 30-40 minut. Mezitím si do zapékací mísy naklademe na kousky nakrájenou zeleninu, přidáme část zbylých bylinek a zalijeme vývarem. Zakryté pečeme 20-25 minut dokud zelenina nezměkne. Připravíme si omáčku ze škrobové moučky a vína, do něhož přidáme zbývající žervé. Promícháme a přivedeme směs k varu. Poté přidáme zbytek bylinek a dochutíme solí a pepřem. Hotové kuře naporcujeme a naklademe na nádivku. Přelijeme šťávou ze zeleniny. Obložíme kousky zeleniny. Vše dochutíme omáčkou ze škrobové moučky a vína.

Tip k receptu

K tomuto pokrmu doporučujeme dobře vychlazené bílé víno.

Ingredience

- 1 celé kuře
- 200 g nízkotučného žervé
- 5 lžic čerstvě nasekané petrželky
- 5 lžic tmavé strouhanky
- 5 lžic čerstvě nasekané pažitky
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 malá cuketa
- 2 středně velké mrkve
- 150 g hrášku
- 150 g kukuřičných klásků
- 1,3 dcl drůbežího bujónu
- 2 lžíce škrobové moučky
- 1,5 dcl suchého bílého vína
- sůl
- pepř

Kategorie

Česká, Drůbež a králík