

Drůbeží na zelenině



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

521 kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **82 g** bílkovin

Autor: Bob

Odkaz: <https://srecepty.cz/drubezi-na-zelenine>

Příprava

Maso nakrájíme na malé kostičky, osolíme a obalíme v solamylu. Nakrájíme cibuli na měsíčky, celer na tenké nudličky, mrkvičku na tenké proužky, papriku na kostičky a česnek na tenká kolečka. Zeleninu osmahneme na oleji, pak přidáme drůbeží maso a vše spolu orestujeme, podle chuti okořeníme. Dobrou chuť!

Ingredience

- 350 g kuřecích prsou
- 1 cibule
- 2 mrkve
- 125 g celeru
- 1 paprika
- 5 stroužků česneku
- grilovací koření
- Solamyl
- sůl
- olej
- olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

