



Kuřecí fleky na smetaně s kukuřicí

Rychlá jednohrncová večeře z kuřecího masa, fleků a smetany s krásně krémovou omáčkou.

#HlavníJídlo #Snadné #Večeře

Alergeny: lepek, mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

⌚ Příprava 10 min · Vaření 20 min Střední 👤 3 porce ≈ 38,54 Kč/porce 🔥 640 kcal/porce

Na porci: 0 42 g bílkovin ₪ 62 g sacharidů ⚖ 24 g tuků

 **Hlavní suroviny ve slevě**
Ušetříte 29,21 Kč

~~143,09 Kč~~ **113,88 Kč** **-20 %**
za množství použité na 3 porce

Suroviny

	ARO Těstoviny fleky bezvaječné · 500.0 g Potřeba: 250 g	12,90 Kč ↓ Nejnižší cena 
	Kuřecí prsní řízek bez kosti a kůže · 500.0 g Potřeba: 400 g	74,95 Kč ↓ Nejnižší cena 
	ARO Kukuřice · 170.0 g Potřeba: 170 g	18,90 Kč ↓ Nejnižší cena 
	Meggle Smetana ke šlehání 33% · 180.0 ml Potřeba: 180 ml	19,90 Kč ↓ Nejnižší cena 
	J.C. Horn Pepř černý mletý · 45.0 g Potřeba: 1 lžička	34,90 Kč ↓ Nejnižší cena 
	Madeta Jihočeské máslo (82%) · 250.0 g Potřeba: 20 g	59,90 Kč ↗ Dobrá cena 

Co ještě přidat

	ARO Olej olivový z pokrutin · 1.0 l Potřeba: 1 lžíce	119,90 Kč 
--	--	---



Solsanka Mořská sůl s jodem a fluorem · 1.0 kg

Potřeba: podle chuti

33,90 Kč



Postup

- 1** Fleky uvařte v osolené vodě podle návodu, pak je slijte.
- 2** Kuřecí řízek nakrájejte na kostky, osolte, opepřete a opečte na oleji s trochou másla dozlatova, asi 6 minut.
- 3** Přidejte okapanou kukuřici a krátce prohřejte.
- 4** Zalijte smetanou a nechte 3 minuty povařit do hladké omáčky.
- 5** Přidejte uvařené fleky, promíchejte, dochuťte solí a pepřem a podávejte.

Tip: Pro svěžest na závěr přidejte lžičku citronové šťávy nebo hrst nasekané petrželky.



Otevři recept v telefonu

Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.

