

Kuřecí fleky v camembertové omáčce s kukuřicí

Šťavnaté kuřecí kousky a široké těstoviny v krémové omáčce s camembertem a sladkou kukuřicí.

#HlavníJídlo #Těstoviny #Obědy

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

Příprava 10 min · Vaření 20 min | Střední | 3 porce | ≈ 55,12 Kč/porce | 720 kcal/porce

Na porci: 48 g bílkovin | 70 g sacharidů | 26 g tuků

Hlavní suroviny ve slevě
Ušetříte 37,64 Kč

~~197,24 Kč~~ **159,60 Kč** **-19 %**
za množství použité na 3 porce

Suroviny



ARO Těstoviny fleky bezvaječné · 500 g
Potřeba: 250 g
12,90 Kč
Nejnižší cena



Kuřecí prsní řízek bez kosti a kůže · 490 g
Potřeba: 510 g
73,45 Kč
Nejnižší cena



ARO Kukuřice · 170 g
Potřeba: 170 g
18,90 Kč
Nejnižší cena



Olma Smetana ke šlehání (33%) · 200 g
Potřeba: 200 g
29,90 Kč
Dobrá cena



Laktos Camembert (45%) · 125 g
Potřeba: 125 g
27,90 Kč
Nejnižší cena

Co ještě přidat



ARO Olej olivový z pokrutin · 1 l
Potřeba: 2 lžíce
94,90 Kč
Nejnižší cena



Solsanka Mořská sůl s jodem a fluorem · 1 kg
Potřeba: 1 lžička
26,90 Kč
Dobrá cena



Vitana MAXI Pepř černý mletý · 50 g
Potřeba: 1/2 lžičky
54,90 Kč

Postup

1. Fleky uvařte v osolené vodě podle návodu na obalu, pak je sceďte.
2. Kuřecí řízky nakrájejte na kousky, osolte, opepřete a opečte na oleji dozlatova, asi 6 minut.
3. Přidejte kukuřici i s trochou nálevu a smetanu ke šlehání a krátce povařte.
4. Camembert nakrájejte na kostky a vmíchejte do omáčky, nechte pod mírným varem rozpustit, asi 3 minuty.
5. Smíchejte s uvařenými fleky, dochuťte solí a pepřem a podávejte.

Tip: Camembert můžete před přidáním do omáčky zbavit kůrky, pokud nemáte rádi výraznější chuť.

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