Kuřecí prsa s karotkou na pánvi

Šťavnatá kuřecí prsa s jemně osmaženou karotkou, hotová na jedné pánvi za půl hodiny.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#HlavníJídlo #Snadné #NaPánvi

Příprava 10 min · Vaření 20 min Střední 4 porce 260 kcal/porce

Na porci: 36 g bílkovin 9 g sacharidů 8 g tuků

Suroviny

Kuřecí prsní řízky · 1kg Potřeba: 600 g	119,90 Kč	
Karotka volně · 1kg Potřeba: 400 g	11,90 Kč	Nejnižší cena

Co ještě přidat

Cibule žlutá · 160 g Potřeba: 1 ks	3,98 Kč	
SLUNKA Olej slunečnicový · 1l Potřeba: 2 lžíce	32,90 Kč	Nejnižší cena
Zon Voda neperlivá 6x1,5l · 9.0 l Potřeba: 100 ml	74,90 Kč	Nejnižší cena
SOLSAN mořská sůl s jódem 1 kg · 1 kg Potřeba: 1 lžička	28,90 Kč	
Černý pepř mletý 20g · 20g Potřeba: 1/2 lžičky	11,90 Kč	
Paprika sladká mletá 30g · 30g Potřeba: 1 lžička	11,90 Kč	

Postup

1. Kuřecí řízky nakrájej na nudličky a osol je, opepři a případně posyp paprikou.
2. Karotku oškrábej a nakrájej na tenká kolečka nebo tyčinky.
3. Na pánvi rozehřej olej a nudličky masa opékej 5 až 6 minut, dokud nezezlátnou.
4. Přidej karotku a cibuli nakrájenou na půlkolečka, podlij vodou a zakryj poklicí.
5. Duš na mírném ohni 10 až 12 minut, dokud není karotka měkká a maso propečené.
6. Dochuť solí a pepřem a podávej s rýží nebo bramborami.

Tip: Na závěr přidej lžíci smetany nebo trochu medu a máš jemnou sladkou omáčku.

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