



Kuřecí řízky na smetanových bílých fazolích

Šťavnatá kuřecí stehna na krémových fazolích, hotová v 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 #JednaPánev

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

🕒 Příprava 10 min · Vaření 20 min Střední 👤 3 porce 🔥 420 kcal/porce

Na porci: 🥚 42 g bílkovin 🌾 28 g sacharidů 🥑 14 g tuků

Suroviny

	Kuřecí stehenní řízek bez kosti a kůže · 600 g Potřeba: 600 g	122,34 Kč 
	Váš Výběr Fazole bílé velké 400 g · 400 g Potřeba: 400 g	27,90 Kč 
	Pragolaktos Mléko bez laktózy trvanlivé polotučné 1,5% 1 l · 1 l Potřeba: 250 ml	19,90 Kč ↗ Dobrá cena 

Co ještě přidat

	Cibule žlutá · 160 g Potřeba: 1 ks	3,98 Kč 
	Česnek · 70 g Potřeba: 2 stroužky	9,79 Kč 
	Ondoliva Olivový olej na vaření a smažení 1l · 1l Potřeba: 2 lžíce	299,90 Kč 
	Paprika sladká mletá 30g · 30g Potřeba: 1 lžička	11,90 Kč 
	Solsanka Mořská sůl hrubozrnná 1 kg · 1 kg Potřeba: podle chuti	32,90 Kč 

**Černý pepř mletý 20g · 20g**

Potřeba: podle chuti

11,90 Kč

11900

**Petržel kadeřavá v květináči 1 ks · 1 ks**

Potřeba: 1 hrst

44,90 Kč

44900

Postup

- 1** Kuřecí řízky nakrájej na větší kousky, osol, opepři a okořeň sladkou paprikou.
- 2** Na pánvi rozehej olej a maso na středním ohni opékej z obou stran asi 8 minut dozlatova.
- 3** Přidej nadrobno nasekanou cibuli a prolisovaný česnek a restuj 2 minuty.
- 4** Fazole slij a opláchni, přidej je k masu a zalij mlékem.
- 5** Vařte 8 až 10 minut, až omáčka mírně zhoustne, dochuť solí a pepřem.
- 6** Podávej posypané petrželkou, nejlépe s čerstvým chlebem.

Tip: Pro výraznější chuť přidej na závěr lžičku dijonské hořčice nebo trochu citronové šťávy.



Otevři recept v telefonu

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