



Pečené kuře s dijonskou hořčicí, rýží a špenátem

Šťavnaté kuře potřené máslem a dijonskou hořčicí, podávané s jasmínovou rýží a máslovým špenátem.

#HlavníJídlo #Obědy #ZTrouby

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

⌚ Příprava 15 min · Vaření 80 min Náročné 👤 4 porce ≈ 46,56 Kč/porce 🔥 620 kcal/porce

Na porci: 0 48 g bílkovin 🌿 42 g sacharidů 0 28 g tuků

 **Hlavní suroviny ve slevě**
Ušetříte 24,08 Kč

131,72 Kč **107,64 Kč** **-18 %**
za množství použité na 4 porce

Suroviny

- | | | |
|--|---|-------------------------------------|
|  | Kuře celé třída A od českého výrobce · cca 1,5 kg
Potřeba: 1 ks (cca 1,5 kg) | 134,85 Kč
↓ Nejnižší cena |
|  | Madeta Jihočeské máslo 82 % · 250 g
Potřeba: 60 g | 54,90 Kč
↓ Nejnižší cena |
|  | Maille Originální dijonská hořčice · 200 ml
Potřeba: 3 lžice | 49,90 Kč
↓ Nejnižší cena |
|  | Cibule červená velká, síť · 4 ks
Potřeba: 2 ks | 49,90 Kč
↓ Nejnižší cena |
|  | Kitchin Rýže jasmínová varné sáčky (4×100 g) · 400 g
Potřeba: 1 balení | 24,90 Kč
↓ Nejnižší cena |
|  | Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g
Potřeba: 400 g | 19,90 Kč
↓ Nejnižší cena |

Co ještě přidat

- | | | |
|--|--|----------|
|  | Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg
Potřeba: 1 lžička | 34,90 Kč |
|--|--|----------|



Benkor Pepř černý mletý · 20 g

Potřeba: 1/2 lžičky

28,90 Kč



Postup

- 1 Troubu předehřejte na 200 °C. Kuře osušte a potřete směsí změkklého másla (polovina množství), dijonské hořčice, soli a pepře, část vetřete i pod kůži.
- 2 Kuře položte do pekáčku, přidejte na kolečka nakrájenou červenou cibuli a podlijte 100 ml vody. Pečte 70 až 80 minut, občas podlijte výpekem.
- 3 Mezitím uvařte rýži ve varných sáčcích podle návodu na obalu, pak sáčky vyjměte a rýži nechte okapat.
- 4 Špenát rozmrazte a krátce orestujte na zbylém másle, osolte a opepřete.
- 5 Kuře nakrájejte na porce a podávejte s rýží, špenátem a výpekem.

Tip: Do výpeku přidejte lžící dijonské hořčice navíc a vznikne rychlá omáčka.



Otevři recept v telefonu

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

