



Pečené kuře s dušeným květákem

Šťavnaté pečené kuře doplněné jemně dušeným květákem je jednoduchý a vydatný oběd pro celou rodinu. Skvělá kombinace křupavé kůžičky a lehké přílohy.

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.

#Oběd #Klasika #SytáVečeře

⌚ Příprava 15 min · Vaření 60 min Náročné 👤 4 porce 🔥 420 kcal/porce

Na porci: 0 38 g bílkovin ₪ 8 g sacharidů 0 27 g tuků

Suroviny

	Kuře bez drobů · 1kg Potřeba: 1 kg	59,90 Kč	
	Květák bílý · 1ks Potřeba: 1 ks	29,90 Kč	

Co ještě přidat

	Slunka Olej slunečnicový · 1l Potřeba: 2 lžíce	33,90 Kč	
	Solné Mlýny Jemná špetka sůl s jodem 500 g · 500 g Potřeba: podle chuti	8,80 Kč	
	Avokádo Pepř černý mletý 20g · 20g Potřeba: podle chuti	18,90 Kč	

Postup

- 1 Kuře osolte, opepřete a potřete olejem zvenku i zevnitř.
- 2 Pečte v troubě předehřáté na 200 stupňů asi 60 minut do zlatava.
- 3 Květák rozeberte na růžičky a vařte v osolené vodě 10 minut do měkka.
- 4 Uvařený květák scedte a podávejte jako přílohu ke kuřeti.



Tip: Květák můžete po uvaření krátce orestovat na másle s trochou muškátového oříšku pro výraznější chuť.



Otevři recept v telefonu

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

